

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.11.2023 11:26:58
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef37c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«19» _____ апреля _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной
рекреации: фитнес-технологии (Б1.О.26.05)**

Направление подготовки	<i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Менеджмент рекреации и туризма»</i>
Квалификация выпускника	<i>Бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2019</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 2 заочная: 3, 4 семестры</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы Бушманова Т.С., ст. преподаватель

Рецензент Мокрушина И.А., к.п.н., доцент

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

« 16 » _____ апреля _____ 2019 г., протокол № 12 .

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

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»

« 17 » _____ апреля _____ 2019 г., протокол № 9 .

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент _____ Синяк Е. Д.

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

1 Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, профиль Менеджмент рекреации и туризма общепрофессиональных компетенций, а также освоение студентами теоретико-методических знаний и практических умений, необходимых для проведения занятий по физической рекреации с использованием фитнес-технологий.

1.2 Задачи дисциплины

- формировать представление о теоретических основах различных видов фитнеса, как фактора обеспечения здоровья и прочной положительной мотивации на здоровый образ жизни;
- формировать умение использовать и правильно подбирать формы, средства и методы фитнеса в процессе физкультурно-оздоровительной работы с различными группами населения;
- формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах фитнеса;
- освоение студентами методических умений и навыков проведения занятий с использованием фитнес-технологий;
- развивать умения у студентов применять в различных сферах профессиональной деятельности полученные знания по сохранению, укреплению формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни;
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, к здоровому образу жизни.

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

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физкультурной рекреации: фитнес-технологии» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки ОПК-1.2. Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту	Знает: - терминологию, классификацию и общую характеристику упражнений в базовых видах физкультурной рекреации; - особенности организации и содержания занятий фитнесом для занимающихся разного возраста и пола. Умеет: - формулировать задачи занятия, подбирать средства и методы для их решения с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся разного пола и возраста; - подбирать величину нагрузки на занятиях по фитнесу в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>- планировать содержание занятий по фитнесу с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения и санитарно-гигиенических условий.</p>
<p>ОПК-2. Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-2.1. Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий</p> <p>ОПК-2.2. Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий и рекреационных мероприятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений</p> <p>ОПК-2.3. Владеет методикой проведения занятий и рекреационных мероприятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - особенности организации и методику проведения занятий по разным видам фитнеса. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий по различным видам фитнеса; - показывать и правильно выполнять упражнения, составляющих основу разных видов фитнес-технологий; - регулировать нагрузку на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения занятий по фитнесу с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
<p>ОПК-3. Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>ОПК-3.1. Знает особенности обучения технике выполнения двигательных действий в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности</p> <p>ОПК-3.2. Умеет демонстрировать двигательные действия на занятиях по обучению технике выполнения упражнений в спортивном туризме, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности обучения технике выполнения двигательных действий, составляющих основу разных видов фитнеса. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать двигательные действия на занятиях по обучению технике выполнения упражнений в фитнесе; - методику обучения двигательным действиям, составляющих основу различных видов фитнеса. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрации двигательных действий на занятиях по обучению технике выполнения упражнений в фитнесе; - проведения занятий/фрагментов занятий по различным видам фитнеса.
<p>ОПК-6. Способен в</p>	<p>ОПК-6.1. Знает правила техники</p>	<p>Знает:</p>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи применяемые в процессе физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>- факторы и причины травматизма в процессе учебной и рекреационной деятельности;</p> <p>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья занимающихся;</p> <p>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</p> <p>- санитарно-гигиенические требования к занятиям рекреационной деятельностью, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма.</p> <p>Умеет:</p> <p>- обеспечивать технику безопасности на занятиях по фитнесу с учётом гигиенических норм;</p> <p>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря.</p> <p>Имеет опыт:</p> <p>- обеспечения безопасности при проведении занятий по разным видам фитнеса.</p>
<p>ОПК-8. Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ</p>	<p>ОПК-8.1 Знает методики анализа и контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения</p> <p>ОПК-8.2 Умеет применять методики анализа и контроля программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения</p>	<p>Знает:</p> <p>- методики анализа и контроля программ, режимов занятий по физической рекреации населения.</p> <p>Умеет:</p> <p>- проводить анализ программ, режимов занятий по физической рекреации населения.</p> <p>Имеет опыт:</p> <p>- анализа содержания фитнес-программ различной направленности для разных возрастных групп.</p>
<p>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического</p>	<p>ОПК-9.1. Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся</p> <p>ОПК-9.2. Умеет подбирать методы измерения и оценки</p>	<p>Знает:</p> <p>- методы измерения и оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности занимающихся в фитнесе;</p> <p>Умеет:</p>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля	- подбирать методы и контрольные упражнения для оценки параметров физического развития и физической подготовленности занимающихся фитнесом. Имеет опыт: - проведения антропометрических измерений, контрольных упражнений для оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся фитнесом.
ОПК-13. Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий	ОПК-13.1. Знает особенности организации и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий	Знает: - особенности организации и судейства рекреационно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий; Умеет: - планировать проведение рекреационно-оздоровительных мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых мероприятий. Имеет опыт: - разработки положения о рекреационно-оздоровительном, физкультурно-массовом мероприятии с применением фитнес-технологий.
ОПК-15. Способен осуществлять материально-техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий	ОПК-15.2. Умеет выбирать средства материально-технического оснащения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий	Знает: - правила эксплуатации оборудования. Умеет: - выбирать необходимое спортивное оборудование и инвентарь для проведения рекреационно-оздоровительных мероприятий и занятий по фитнесу. Имеет опыт: - применения спортивного инвентаря и оборудования при проведении занятий по фитнесу.
(Проф. стандарт) 05.005 Инструктор-методист 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физической рекреации: фитнес-технологии» (Б1.О.26.05) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Анатомия человека; Основы рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.

Знания, умения и опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физической рекреации: фитнес-технологии», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Биомеханика двигательной деятельности; Физиология человека; Теория и методика физической культуры; Психология и педагогика рекреации и туризма; Теория и методика физической рекреации; Теория и методика обучения базовым видам спортивного туризма и физической рекреации: спортивный туризм (горный), спортивный туризм (горнолыжный), спортивный туризм (водный), спелеотуризм; Безопасность жизнедеятельности; Основы медицинских знаний; Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; Спортивная метрология; Менеджмент рекреационно-оздоровительной деятельности; Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; Учебная практика: ознакомительная.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		2 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	10	10
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	38	38
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		3 семестр	4 семестр	Всего
1	Контактная работа	4	6	10
1.1	Занятия лекционного типа	2	-	2

1. 2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	2	6	8
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	50	48/19	98/19
2. 1	Контрольная работа	-	15	15
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	54	54	108
	<i>в зачетных единицах</i>	1,5	1,5	3

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия	Занятия	Всего				
Раздел 1. Фитнес-технологии как средство рекреационно-оздоровительной деятельности			4	-	4	12	16	ПР-1, ИС-2, УО-3	ТТ
1.1	Теоретические основы фитнеса	ОПК-1.1	2	-	2	4	6	ПР-1, ИС-2, УО-3	
1.2	Организация и виды рекреационно-оздоровительных мероприятий с использованием фитнес-технологий	ОПК-8.1; 8.2; 13.1	2	-	2	8	10	ИС-2, УО-3	ТТ
Раздел 2. Аэробика как вид двигательной активности			2	20	22	22	44	ПН-1, ИС-2, УО-3	ТТ
2.1	Характеристика и основные направления аэробики	ОПК-1.1; 2.1; 6.1	2	-	2	4	6	ИС-2, УО-3	
2.2	Структура и содержание занятий классической аэробикой	ОПК-1.1; 1.2; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 6.1; 15.2	-	8	8	6	14	ПН-1, ИС-2, УО-3	
2.3	Степ-аэробика	ОПК-1.1; 1.2; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 6.1; 15.2	-	6	6	6	12	ПН-1, ИС-2, УО-3	ТТ
2.4	Фитбол-аэробика	ОПК-1.1; 1.2; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 6.1; 15.2	-	6	6	6	12	ПН-1, ИС-2, УО-3	
Раздел 3. Стретчинг			2	6	8	8	16	ПН-1, ИС-2, УО-3	ТТ
3.1	Стретчинг как самостоятельная система упражнений	ОПК-1.1; 2.1; 2.2; 6.1	2	-	2	4	6	ИС-2, УО-3	ТТ
3.2	Структура и содержание занятий стретчингом	ОПК-1.1; 1.2; 2.2; 2.3; 3.1;	-	6	6	4	10	ПН-1, ИС-2, УО-3	

		3,2; 6,1								
Раздел 4. Пилатес			2	6	8	8	16	ПН-1, ИС-2, УО-3	ТТ	
4.1	Система физических упражнений Джозефа Пилатеса	ОПК-1.1; 2.1; 6,1	2	-	2	4	6	ИС-2, УО-3		
4.2	Структура и содержание занятий по системе Пилатеса	ОПК-1.1; 1,2; 2,2; 2,3; 3,1; 3,2; 6,1	-	6	6	4	10	ПН-1, ИС-2, УО-3	ТТ	
Раздел 5. Функциональный тренинг			-	4	4	6	10	ИС-2, УО-3	ТТ	
5.1	Структура и содержание функциональной тренировки	ОПК-1.1; 1,2; 2.1; 2,2; 2,3; 15.2	-	4	4	6	10	ИС-2, УО-3	ТТ	
Раздел 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий фитнесом			-	2	2	4	6	ИС-2, УО-3	ТТ	
6.1	Диагностика физической и функциональной подготовленности занимающихся фитнесом	ОПК-6.1; 9.1; 9.2	-	2	2	4	6	ИС-2, УО-3	ТТ	
Итого (по курсу):			10	38	48	60	108			

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия	Занятия	Всего				
3 семестр									
Раздел 1. Фитнес-технологии как средство рекреационно-оздоровительной деятельности			2	-	2	20	22	ПР-1, УО-3, ПР-2	ТТ
1.1	Теоретические основы фитнеса	ОПК-1.1	2	-	2	10	12	ПР-1, УО-3	
1.2	Организация и виды рекреационно-оздоровительных мероприятий с использованием фитнес-технологий	ОПК-8.1; 8,2; 13,1	-	-	-	10	10	УО-3, ПР-2	ТТ
Раздел 2. Аэробика как вид двигательной активности			-	4	4	38	42	ПН-1, ИС-2, УО-3, ПР-2	ТТ
2.1	Характеристика и основные направления аэробики	ОПК-1.1; 2.1; 6,1	-	-	-	10	10	ИС-2, УО-3, ПР-2	ТТ
2.2	Структура и содержание занятий классической аэробикой	ОПК-1.1; 1,2; 2,2; 2,3; 3,1; 3,2; 6,1; 15.2	-	2	2	10	12	ПН-1, УО-3, ПР-2	ТТ
2.3	Степ-аэробика	ОПК-1.1; 1,2; 2,2; 2,3; 3,1; 3,2; 6,1; 15.2	-	-	-	10	10	ПН-1, УО-3, ПР-2	ТТ
Итого (3 семестр):			2	2	2	50	54		
4 семестр									
2.4	Фитбол-аэробика	ОПК-1.1; 1,2; 2,2; 2,3; 3,1; 3,2; 6,1; 15.2	-	2	2	8	10	ПН-1, УО-3, ПР-2	ТТ
Раздел 3. Стретчинг			-	-	-	12	12	ПР-2, ПН-1, УО-3	ТТ

3.1	Стретчинг как самостоятельная система упражнений	ОПК-1.1; 2.1; 2.2; 6.1	-	-	-	6	6	ПР-2, УО-3	
3.2	Структура и содержание занятий стретчингом	ОПК-1.1; 1.2; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 6.1	-	-	-	6	6	ПН-1, ПР-2, УО-3	ТТ
Раздел 4. Пилатес			-	2	2	14	16	ПР-2, ПН-1, УО-3	ТТ
4.1	Система физических упражнений Джозефа Пилатеса	ОПК-1.1; 2.1; 6.1	-	-	-	6	6	ПР-2, УО-3	
4.2	Структура и содержание занятий по системе Пилатеса	ОПК-1.1; 1.2; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 6.1	-	2	2	8	8	ПН-1, ПР-2, УО-3	ТТ
Раздел 5. Функциональный тренинг			2	2	2	8	10	ПР-2, УО-3	ТТ
5.1	Структура и содержание функциональной тренировки	ОПК-1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.3; 15.2	-	2	2	8	8	ПР-2, УО-3	ТТ
Раздел 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий фитнесом			-	-	-	6	6	УО-3, ПР-2	ТТ
6.1	Диагностика физической и функциональной подготовленности занимающихся фитнесом	ОПК-6.1; 9.1; 9.2	-	-	-	6	6	УО-3, ПР-2	ТТ
Итого (4 семестр):			-	6	6	48	54		
Итого (по курсу):			2	8	10	98	108		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа. 	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> УО-3 –зачет. <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПР-1 – тест, письменный ответ. ПР-2 – контрольная работа. <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ИС-2 – балльно-рейтинговая система. <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПН-1 – ситуационные задачи/практический зачет.

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Разделы, темы	Содержание
1	Раздел Фитнес-технологии как средство рекреационно-оздоровительной деятельности
	Тема Теоретические основы фитнеса
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> История, современное состояние и тенденции развития фитнес-технологий в мире и в России. Понятие о фитнесе и фитнес-технологиях. Фитнес-технологии в физической рекреации. Характеристика и классификация направлений фитнеса. Краткая характеристика групповых и индивидуальных программ фитнеса. Принципы оздоровительной тренировки.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала лекции. Работа с литературой.</p>
	Тема Организация и виды рекреационно-оздоровительных мероприятий с использованием фитнес-технологий
1.2	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Рекреационные и оздоровительные мероприятия как один из основных факторов здорового образа жизни. Организация и виды рекреационно-оздоровительных мероприятий с использованием фитнес-технологий (фитнес-марафон, фитнес-фестиваль). Фитнес-программы. Классификация фитнес-программ по целевому и возрастному признакам, технической оснащенности, функциональному воздействию. Механизмы влияния фитнес-программ различной направленности на функциональное состояние организма. Требования к разработке фитнес-программ. Алгоритм разработки фитнес-технологий. Виды фитнес-программ различной направленности. Содержание фитнес-программ различной направленности.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать положение о рекреационно-оздоровительном мероприятии с использованием фитнес-технологий. Анализ содержания фитнес-программ различной направленности для лиц разных возрастных групп.</p>
2	Раздел Аэробика как вид двигательной активности
	Тема Характеристика и основные направления аэробики
2.1	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Понятие «аэробика». Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Задачи аэробики. Классификация видов оздоровительной аэробики. Краткая характеристика видов аэробики: базовая, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, с элементами единоборств, слайд-аэробика и др. Основная направленность занятий аэробикой в зависимости от возраста. Противопоказания для занятий аэробикой. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Классификация упражнений аэробики. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Последовательность освоения двигательных действий в аэробике. Зоны физической нагрузки в аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике. Требования к музыкальной подготовленности педагога. Понятие об интенсивности нагрузки в аэробике. Гигиенические требования к помещению и правила техники безопасности при организации занятий.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение материала лекции. Ознакомление с историей возникновения и развития аэробики. Дать характеристику основным направлениям и видам аэробики.</p>
2.2	Тема Структура и содержание занятия классической аэробикой
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Изучение базовых шагов аэробики и их модификаций. Классификация упражнений по интенсивности: «безударные», «низкоударные», «высокоударные». Изучение движений рук в аэробике. Практические рекомендации по выполнению движений в аэробике. Основные виды перемещений в аэробике. Жесты и термины, используемые в аэробике. Специфические методы разучивания комбинаций в аэробике. Методика составления комбинаций базовых шагов в аэробике. Составление комбинаций на определенное количество счетов в соответствии с музыкой. Правила записи комбинаций. Структура занятий оздоровительной аэробикой: разминка, аэробная часть, партерная часть, «заминка». Обучение комплексам упражнений для проведения разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки».</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение базовых шагов и движений рук. Заполнение таблицы «Комбинации базовых шагов на 8, 16 и 32 счета». Составление контрольной комбинации базовых шагов на 32 счета. Работа с литературой.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Демонстрация студентами контрольной комбинации базовых шагов и проведение комплексов упражнений для разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки». Рекомендации при подборе упражнений для занятия аэробикой с лицами разного возраста. Частота сердечных сокращений как</p>

	<p>объективный показатель нагрузки. Приемы регулирования нагрузки на занятиях аэробикой.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений оздоровительной аэробики для подготовительной, основной, партерной частей занятия или «заминки» (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Произвести расчет индивидуальных показателей пульса по формулам: максимальный расчетный пульс, допустимый диапазон изменений пульса, «плановый сдвиг» частоты сердечных сокращений (с желаемой интенсивностью), оптимальный пульс – «пик» тренировочной зоны. Определить индивидуальную тренировочную зону.</p>
	<p>Тема Степ-аэробика</p>
2.3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Правила тренировки и техники безопасности при выполнении упражнений на степе. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы. Составление комбинаций на определенное количество счетов в соответствии с музыкой. Разучивание комбинации. Обучение комплексам упражнений для проведения разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки». Особенности организации, проведения и методики занятий степ-аэробикой.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-7.</i> Демонстрация студентами контрольной комбинации шагов на степ-платформе. Проведение комплексов упражнений для разминки, силовой и заключительной частей занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составление контрольной комбинации базовых шагов на 32 счета. Работа с литературой. История возникновения степ-аэробики. Особенности занятий с использованием степ-платформ.</p>
	<p>Тема Футбол-аэробика</p>
2.4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Физиологическое воздействие футбола на организм занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям на футболе. Правила подбора мяча. Обучение правильной посадке на мяче и основным исходным положениям. Классификация упражнений футбол-аэробики: гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ; основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации; танцевальные упражнения. Разновидности гимнастических упражнений в футбол-аэробике. Структура и содержание занятий футбол-аэробикой. Разучивание комплекса упражнений футбол-гимнастики. Обучение приемам оказания физической помощи и страховки при выполнении упражнений на футболе. Профилактика травматизма.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Проведение студентами комплексов упражнений футбол-аэробики и футбол-гимнастики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить комплекс упражнений футбол-аэробики и футбол-гимнастики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Работа с литературой.</p>
3	<p>Раздел Стретчинг</p>
	<p>Тема Стретчинг как самостоятельная система упражнений</p>
3.1	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Понятие о стретчинге как о самостоятельной системе упражнений. Классификация упражнений стретчинга. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический, антагонистический, агонистический стретчинг и др.). Понятие «гибкость». Виды и методика развития гибкости. Принципы и структура занятий стретчингом. Основные правила при выполнении упражнений стретчинга. Особенности проведения упражнений стретчинга для занимающихся разного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Повторение материала лекции.</p>
	<p>Тема Структура и содержание занятий стретчингом</p>
3.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Обучение комплексу упражнений стретчинга. Активные, пассивные, статические и динамические упражнения стретчинга. Последовательность упражнений стретчинга на одном занятии. Обучение комплексу парного стретчинга.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-13.</i> Проведение студентами комплексов упражнений стретчинга. Проведение комплексов игрового и парного стретчинга.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений стретчинга и оформить в виде конспекта.</p>
4	<p>Раздел Пилатес</p>
	<p>Тема Система физических упражнений Джозефа Пилатеса</p>
4.1	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> История создания системы физических упражнений</p>

	<p>Джозефа Пилатеса. Принципы системы Пилатеса. Основные понятия пилатес. Философия пилатес. Физиологическое обоснование системы Пилатеса. Цель и задачи системы упражнений Пилатеса. Отличие от других оздоровительных систем. Разновидности тренировок по системе Пилатеса. Основные правила занятий. Структура и содержание занятий по системе Пилатеса. Оборудование и инвентарь, используемый на занятиях по системе Пилатеса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Изучение принципов системы Пилатеса.</p>
	<p align="center">Тема Структура и содержание занятий по системе Пилатеса</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Структура занятия по системе Пилатеса. Обучение базовому комплексу упражнений по системе Пилатеса. Техника выполнения основных упражнений («сотня», скручивание, раскручивание и др.). Последовательность упражнений на занятии. Соблюдение принципов Пилатеса при выполнении комплекса упражнений.</p> <p>4.2 <i>Самостоятельная работа.</i> Повторение базового комплекса упражнений по системе Пилатеса. Освоение техники упражнений. Работа с литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15-16.</i> Проведение студентами комплексов упражнений по системе Пилатеса в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить комплекс упражнений Пилатеса и оформить его в виде конспекта. Освоение техники базовых упражнений.</p>
5	<p>Раздел Функциональный тренинг</p>
	<p align="center">Тема Структура и содержание функциональной тренировки</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-18.</i> Понятие о функциональном тренинге. Преимущества функциональных тренировок. Противопоказания к занятиям. Основные принципы функционального тренинга. Классификация упражнений. Применение спортивного инвентаря (медболы, бодибары, гантели, эспандеры и др.) в процессе тренировки. Структура и содержание занятий. Регулирование физической нагрузки в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности занимающихся. Обучение базовым упражнениям, составляющим основу для конструирования комплексов упражнений функционального тренинга.</p> <p>5.1 <i>Самостоятельная работа.</i> Составить комплекс упражнений для функциональной тренировки и оформить его в виде конспекта.</p>
6	<p>Раздел Контроль и самоконтроль в процессе занятий фитнесом</p>
	<p align="center">Тема Диагностика физической и функциональной подготовленности занимающихся фитнесом</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</i> Значение врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом. Субъективные и объективные показатели здоровья. Физическая нагрузка, ее параметры. Признаки утомления при выполнении физических упражнений. Диагностика физической и функциональной подготовленности занимающихся фитнесом. Контроль физического состояния при занятиях аэробной направленности. Антропометрические измерения. Функциональные тесты.</p> <p>6.1 <i>Самостоятельная работа.</i> Расчет антропометрических показателей. Подбор тестов для оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся разного возраста. Составление дневника самоконтроля.</p>

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

Разделы, темы	Содержание
3 семестр	
1	Раздел Фитнес-технологии как средство рекреационно-оздоровительной деятельности
Тема Теоретические основы фитнеса	
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 1. История, современное состояние и тенденции развития фитнес-технологий в мире и в России. Понятие о фитнесе и фитнес-технологиях. Фитнес-технологии в физической рекреации. Характеристика и классификация направлений фитнеса. Краткая характеристика групповых и индивидуальных программ фитнеса. Принципы оздоровительной тренировки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение материала лекции. Работа с литературой.</p>
Тема Организация и виды рекреационно-оздоровительных мероприятий с использованием фитнес-технологий	
1.2	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Рекреационные и оздоровительные мероприятия как один из основных факторов здорового образа жизни. Организация и виды рекреационно-оздоровительных мероприятий с использованием фитнес-технологий (фитнес-марафон, фитнес-фестиваль). Фитнес-программы. Механизмы влияния фитнес-программ различной направленности на функциональное состояние организма. Требования к разработке фитнес-программ. Алгоритм разработки фитнес-технологий. Виды фитнес-программ различной направленности. Содержание фитнес-программ различной направленности. Практическое задание. Разработать положение о рекреационно-оздоровительном мероприятии с использованием фитнес-технологий. Анализ содержания фитнес-программ различной направленности для лиц разных возрастных групп.</p>
2	Раздел Аэробика как вид двигательной активности
Тема Характеристика и основные направления аэробики	
2.1	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Понятие «аэробика». Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Задачи аэробики. Классификация видов оздоровительной аэробики. Краткая характеристика видов аэробики: базовая, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, с элементами единоборств, слайд-аэробика и др. Основная направленность занятий аэробикой в зависимости от возраста. Противопоказания для занятий аэробикой. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Классификация упражнений аэробики. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Последовательность освоения двигательных действий в аэробике. Зоны физической нагрузки в аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике. Требования к музыкальной подготовленности педагога. Понятие об интенсивности нагрузки в аэробике. Гигиенические требования к помещению и правила техники безопасности при организации занятий. История возникновения и развития аэробики. Характеристика основным направлениям и видам аэробики.</p>
2.2	<p style="text-align: center;">Тема Структура и содержание занятия классической аэробикой</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 1. Изучение базовых шагов аэробики и их модификаций. Классификация упражнений по интенсивности: «безударные», «низкоударные», «высокоударные». Изучение движений рук в аэробике. Практические рекомендации по выполнению движений в аэробике. Основные виды перемещений в аэробике. Жесты и термины, используемые в аэробике. Специфические методы разучивания комбинаций в аэробике. Методика составления комбинаций базовых шагов в аэробике. Составление комбинаций на определенное количество счетов в соответствии с музыкой. Правила записи комбинаций. Структура занятий оздоровительной аэробикой: разминка, аэробная часть, партерная часть, «заминка». Демонстрация комбинации базовых шагов и комплексов упражнений для проведения разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Рекомендации при подборе упражнений для занятия аэробикой с лицами разного возраста. Частота сердечных сокращений как объективный показатель нагрузки. Приемы регулирования нагрузки на занятиях аэробикой. Практическое задание: Повторение базовых шагов и движений рук. Заполнение таблицы «Комбинации базовых шагов на 8, 16 и 32 счета». Разработать комплекс упражнений</p>

	<p>оздоровительной аэробики для подготовительной, основной, партерной частей занятия или «заминки» (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта. Произвести расчет индивидуальных показателей пульса по формулам: максимальный расчетный пульс, допустимый диапазон изменений пульса, «плановый сдвиг» частоты сердечных сокращений (с желаемой интенсивностью), оптимальный пульс – «пик» тренировочной зоны. Определить индивидуальную тренировочную зону.</p>
	Тема Степ-аэробика
2.3	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: История возникновения степ-аэробики. Особенности занятий с использованием степ-платформ. Правила тренировки и техники безопасности при выполнении упражнений на степе. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы. Составление комбинаций на определенное количество счетов в соответствии с музыкой. Разучивание комбинации. Обучение комплексам упражнений для проведения разминки, основной, партерной частей занятия и «заминки». Особенности организации, проведения и методики занятий степ-аэробикой. Практическое задание: Составление контрольной комбинации базовых шагов на 32 счета.</p>
	4 семестр
	Тема Футбол-аэробика
2.4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Физиологическое воздействие футбола на организм занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям на футболе. Правила подбора мяча. Обучение правильной посадке на мяче и основным исходным положениям. Классификация упражнений футбол-аэробики: гимнастические упражнения разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ; основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации; танцевальные упражнения. Разновидности гимнастических упражнений в футбол-аэробике. Структура и содержание занятий футбол-аэробикой. Разучивание комплекса упражнений футбол-гимнастики. Обучение приемам оказания физической помощи и страховки при выполнении упражнений на футболе. Профилактика травматизма. Демонстрация комплексов упражнений футбол-аэробики и футбол-гимнастики. <i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Практическое задание: Подготовить комплекс упражнений футбол-аэробики и футбол-гимнастики (по выбору студента) и оформить его в виде конспекта.</p>
3	Раздел Стретчинг
	Тема Стретчинг как самостоятельная система упражнений
3.1	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Понятие о стретчинге как о самостоятельной системе упражнений. Классификация упражнений стретчинга. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический, антагонистический, агонистический стретчинг и др.). Понятие «гибкость». Виды и методика развития гибкости. Принципы и структура занятий стретчингом. Основные правила при выполнении упражнений стретчинга. Особенности проведения упражнений стретчинга для занимающихся разного возраста.</p>
	Тема Структура и содержание занятий стретчингом
3.2	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Активные, пассивные, статические и динамические упражнения стретчинга. Последовательность упражнений стретчинга на одном занятии. Парный стретчинг. Игровой стретчинг для дошкольников. Практическое задание: Разработать комплекс упражнений стретчинга и оформить в виде конспекта.</p>
4	Раздел Пилатес
	Тема Система физических упражнений Джозефа Пилатеса
4.1	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: История создания системы физических упражнений Джозефа Пилатеса. Принципы системы Пилатеса. Основные понятия пилатес. Философия пилатес. Физиологическое обоснование системы Пилатеса. Цель и задачи системы упражнений Пилатеса. Отличие от других оздоровительных систем. Разновидности тренировок по системе Пилатеса. Основные правила занятий. Структура и содержание занятий по системе Пилатеса. Оборудование и инвентарь, используемый на занятиях по системе Пилатеса.</p>

	Тема Структура и содержание занятий по системе Пилатеса
4.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Структура занятия по системе Пилатеса. Обучение базовому комплексу упражнений по системе Пилатеса. Техника выполнения основных упражнений («сотня», скручивание, раскручивание и др.). Последовательность упражнений на занятии. Соблюдение принципов Пилатеса при выполнении комплекса упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Практическое задание: Повторение базового комплекса упражнений по системе Пилатеса. Освоение техники упражнений. Подготовить комплекс упражнений Пилатеса и оформить его в виде конспекта. Освоение техники базовых упражнений.</p>
5	Раздел Функциональный тренинг
	Тема Структура и содержание функциональной тренировки
5.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Понятие о функциональном тренинге. Преимущества функциональных тренировок. Противопоказания к занятиям. Основные принципы функционального тренинга. Классификация упражнений. Применение спортивного инвентаря (медболы, бодибары, гантели, эспандеры и др.) в процессе тренировки. Структура и содержание занятий. Регулирование физической нагрузки в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности занимающихся. Обучение базовым упражнениям, составляющим основу для конструирования комплексов упражнений функционального тренинга.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Практическое задание: Составить комплекс упражнений для функциональной тренировки и оформить его в виде конспекта.</p>
6	Раздел Контроль и самоконтроль в процессе занятий фитнесом
	Тема Диагностика физической и функциональной подготовленности занимающихся фитнесом
6.1	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Вопросы для самостоятельного изучения: Значение врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом. Субъективные и объективные показатели здоровья. Физическая нагрузка, ее параметры. Признаки утомления при выполнении физических упражнений. Диагностика физической и функциональной подготовленности занимающихся фитнесом. Контроль физического состояния при занятиях аэробной направленности. Антропометрические измерения. Функциональные тесты.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Работа с литературой. Подбор тестов для оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся разного возраста. Практическое задание. Расчет антропометрических показателей. Составление дневника самоконтроля.</p>

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет во 2 семестре.

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

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине

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

Рейтинговая система дисциплины

Разделы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Фитнес-технологии как средство рекреационно-оздоровительной деятельности	10	10	30
Раздел 2. Аэробика как вид двигательной активности		15	
Раздел 3. Стретчинг		10	
Раздел 4. Пилатес		10	
Раздел 5. Функциональный тренинг		10	
Раздел 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий фитнесом		5	
ИТОГО:	10	60	30
		100	

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

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

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

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 4 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

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

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

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Аэробика. Теория и методика преподавания занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Ким Н.К. Дьяконов М.Б. Фитнес: Учебник. – М.: Сов. спорт, 2006. – 454 с.
3. Менхин Ю.В. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов физической культуры. – Ростов на Дону: Изд-во «Феникс», 2002. – 384 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – 3-е изд. Учебное пособие для вузов физической культуры – М.: «Академия», 2014. – 480 с.
5. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес - спорт: Учебник. – Ростов-на-Дону, 2004. – 224 с.

Дополнительная литература:

1. Венгерова Н.Н., Иванова Ж.А. Физкультурно-оздоровительные технологии для женщин зрелого возраста: Учебно-методическое пособие. – СПб., 2007. – 106с.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2-х томах. Т.2: Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Люйк Л.В., Айзятуллова Г.Р. Методические основы базовой аэробики: учебное пособие [Электронный ресурс]. – гриф УМО. – СПб., 2010. – 140 с.
4. Медведева Е.Н. Детский фитнес коррекционно-развивающей направленности: учебное пособие [Электронный ресурс]. – СПб., 2014. – 221 с.
5. Медведева О.А. Фитнес - аэробика в системе обучения и воспитания студентов: учебное пособие. – М.: Инсан, 2007. – 160 с.
6. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2007. – 160с.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 348с.
8. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учебно-метод. пособие [Электронный ресурс]. – СПб., 1999.–80 с.
9. Робинсон Л. и др. Пилатес – управление телом: практич. пособие. – М.: Издательство «Попурри», 2005. – 272 с.
10. Смирнова И.В., Ян Л.А. Бодифлекс, калланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: Сборник. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.
11. Фан Чжи Юн. Стретчинг для здоровья суставов. – Ростов н/Дону. – 2004. – 224 с.
12. Шипилина И.А. Аэробика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 224с.
13. Шихин К. Фитнесс-терапия: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта	Рег. номер лицензии	Срок действия лицензии	Назначение программного продукта
1.1	Операционная система Windows XP Professional	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная система
2.2	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3.3	Операционная система Windows XP Professional	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система

4. 4	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard	48382521, 62041969, 61543164, 61014493	Бессрочно	Пакет офисных программ
5. 5	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard	62686821, 61014493, 64069177, 61554815, 62510214, 61543164	Бессрочно	Пакет офисных программ
6. 6	GIMP	GNU GPL	Бессрочно	Графически й редактор
7. 7	7-zip	GNU LGPL	Бессрочно	Архиватор
8. 1	STDUViewer	Соглашение о некоммерческом использовании программного продукта STDUViewer между ООО «Торинж» и ФГБОУ ВО «ЧГИФК»	Бессрочно	Просмотр PDF- документов
9. 1	Chrome	ССА 2.5	Бессрочно	Интернет обозревате ль
10. 1	FireFox	Mozilla Public license 2.0	Бессрочно	Интернет обозревате ль
11. 1	СПС Консультант-плюс	Договор № РДД220/11 от 28.02.2011 между ФГБОУ ВО «ЧГИФК» и ЗАО «Телеком-Плюс»	Пролонгир уется ежегодно	Справочная правовая система
12. 1	Операционная система Windows 7 Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операцион ная система
13. 1	Операционная система Windows 8 для одного языка	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операцион ная система
14. 1	Операционная система Windows XP Home Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операцион ная система
15. 1	Яндекс Браузер	GPL	Бессрочно	Интернет обозревате ль

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.

- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- Сайт «eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.
- Научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- Центральная отраслевая библиотека ФКиС [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Видеофильмы:

- Видеофильм “Стретчинг” – 51 мин.
- Видеофильм “Пилатес: начальный уровень”- 51 мин.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Оснащенность специальных помещений</i>	<i>Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа</i>
<p>аудитория № 322 учебная аудитория, ЛФК зал для проведения практических занятий, занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>20 посадочных мест Демонстрационное оборудование: проектор, ноутбук. Спортивный инвентарь и оборудование: гантели (4 шт.), гантели неопреновые 2.0 (10 шт.), гантели «Премиум на 1 кг. (12 шт.), дартс 18 (1 шт.), диск «Здоровье» (5 шт.), доска наклонная деревянная (1 шт.), дрютики (1 уп.), дуга для подлезания 50 см. (2 шт.), дуга для подлезания 60 см. (2 шт.), кегли (2 комплекта), коврик туристический (15 шт.), медицинбол (11 шт.), мяч волейбольный «Sunrise» (1 шт.), мяч волейбольный UFA (1 шт.), мяч гимнастический 65 см (5 шт.), мяч гимнастический 75 см. (6 шт.), мяч гимнастический (90 см.), мяч для фитнеса «Атеми» (1 шт.), насос для мячей (1 шт.), обруч утяжеленный (8 шт.), палка гимнастическая деревянная (24 шт.), пирамида для гантелей на 8 пар (2шт.), скакалка 3 м. (8 шт.), утяжелители 2,0 кг (1 шт.), утяжелители класса Люкс (1 шт.), утяжелители нейлон 1,5 кг. (2 шт.), утяжелители неопреновые 1,5 кг. (1 шт.), утяжелители стандарт (1 шт.), утяжелители универсальные (1 шт.), утяжелитель на ноги 0,8 кг. (1 шт.), утяжелители на ноги 0,9 кг. (3 шт.), утяжелители на ног 1 кг. (2 шт.), утяжелители на руки 0,3 кг. (3 шт.), утяжелители на руки 0,4 кг. (1 шт.), щит для метания в цель навесной (1 шт.), эспандер для фитнеса (9 шт.), мяч волейбольный MVA 200 (1 шт.), мяч полусфера (5 шт.), зеркала.</p> <p>Учебное оборудование: учебная доска</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 46300350, пакет офисных программ лицензия № 46300350</p>
<p>аудитория № 138 спортивный зал, для проведения занятий</p>	<p>Спортивный инвентарь и оборудование: коврик туристический (11 шт.), магнитола «Самсунг» (1 шт.), тренажер</p>	<p>-</p>

<p>семинарского типа г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>эллиптический Vento C-207 (1 шт.), велоэргометр BC 6810 (1шт.), детский комплекс «Карусель», степпер (1 шт.), степ-платформа 2 уровня (10 шт.), велотренажер магнитный Riva (1 шт.), дорожка беговая электрическая Linia (2 шт.), скамья гимнастическая (2 шт.), степпер (10 шт.), стойка (10 шт.), тренажер эллиптический Vento (1 шт.), зеркало (6 шт.), крепеж (27) шт.</p>	
<p>аудитория № 138 А Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>Спортивный инвентарь и оборудование: Сигнальный конус (35 шт.), мяч для минифутбола (2 шт.), бодибар 2 кг. (20 шт.), гантели (10 шт.), гантели Лего 0,7 кг. (30 шт.), гантели неопреновые 1 кг. (30 шт.), гантели неопреновые 1,5 кг. (30 шт.), гантели неопреновые 2 кг. (6 шт.), гантели неопреновые 3 кг. (20 шт.), гантели неопреновые 3 кг. (6 шт.), гантели неопреновые 4 кг. (26 шт.), медицинбол (9 шт.), медицинбол 1 кг (10 шт.), мяч баскетбольный Spalding (1шт.), мяч волейбольный Mikasa (2 шт.), мяч гимнастический (6 шт.), мяч для атлетических упражнений 1 кг. (6 шт.), мяч для атлетических упражнений 2 кг. (4 шт.), мяч массажный (10 шт.), мяч футбольный Mitre (1 шт.), мяч футбольный Umbro (1 шт.), палка гимнастическая (23 шт.), ролик для пресса двойной (2 шт.), скакалка (18 шт.), эспандер лыжника (2 шт.), эспандер лыжника с ручками (10 шт.),</p>	<p>-</p>
<p>аудитория № 307 для проведения индивидуальных консультаций г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>7 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютер (2 шт.), принтер (2 шт.), сканер</p>	<p>Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия № 62686821</p>
<p>аудитория № 204 аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>Демонстрационное оборудование: компьютеры (3 шт.)</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 62041969, пакет офисных программ лицензия № 62686821</p>
<p>аудитория № 109 библиотека, аудитории для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>48 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютер Lenovo S40-40 (14 шт.), компьютер Instar Modern (2 шт.), компьютер Aguaris Pro P30 (1 шт.), копировальный аппарат WorkCentre – 1 шт., сканер CanonCanoScanLIDE210 (1 шт.), читающая машина Sara CE (1 шт.), принтер Брайля EmBraille ViewPlus (1шт.), тактильный дисплей Брайля Focus 14 Blue (1шт.)</p>	<p>Автоматизированная информационно-библиотечная система «МАРК-SQL» (marc21). Автоматизированная Информационная система «МАРК-SQL» - Internet Лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности № 045/2012-М от 26 апреля 2012г. - копия свидетельства о государственной регистрации базы данных № 2010620708 от</p>

		30.11.2010 г.; - копия свидетельства о регистрации СМИ Эл № ФС 77-43102 от 20.12.2010 г.;
--	--	---

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