

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фадея Харьбуллиановна
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.03.2024 16:08:07
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретико-методические аспекты фитнес-технологий (Б1.В.03)

Направление подготовки	49.04.01 Физическая культура
Направленность (профиль) программы магистратуры	«Физическое воспитание, образование, тренировка»
Квалификация выпускника	магистр
Год начала подготовки (по учебному плану)	2022
Форма обучения, семестр	очная: 2 семестр заочная: 1,2 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачетных единиц: 3 часов: 108
Промежуточная аттестация	зачет

Разработчик рабочей программы:

Петрова А.В., доцент,
к.п.н.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ

Протокол от «19» апреля 2022 г.
№13

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18» мая 2022 г.
№9

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся представления об основных понятиях в области физкультурно-оздоровительной деятельности, основных видах и типах фитнес-технологий, структуре, содержания и особенностях составления программ, сущности и специфики их реализации.

1.2 Задачи дисциплины

- сформировать у студентов теоретические знания о специфике фитнес-технологий с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения;
- сформировать у студентов практические умения по построению и проведению фитнес-занятий с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения;
- обеспечить освоение студентами методических умений и навыков планирования содержания занятий по фитнесу с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теоретико-методические аспекты фитнес-технологий» относится к части формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Теоретико-методические аспекты фитнес-технологий» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-4 Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы занятий фитнесом.	ПК-4.1 Осуществляет разработку индивидуальных программ занятий фитнесом. ПК-4.2 Осуществляет реализацию индивидуальных программ занятий фитнесом. ПК-4.3 Осуществляет контроль и коррекцию индивидуальных программ занятий фитнесом.
05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг. ОТФ: Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		2 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	12	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/8	24/8
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	72/0	72/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
	<i>в академических часах</i>		
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Контактная работа	4	6	10
1.1	Занятия лекционного типа	2	0	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	2/0	6/4	8/4
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	50/0	48/4	98/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	54	54	108
	<i>в зачетных единицах</i>	1,5	1,5	3

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	В т.ч. в форме практической подготовки			
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности	2	2	-	8	12
2	Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	2	2	-	8	12
3	Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки	2	4	2	10	16
4	Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека	2	2	-	8	12
5	Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	2	4	2	10	16
6	Теоретико-методические основы фитнеса	2	4	2	10	16
7	Тестирование при занятиях фитнесом	-	4	2	10	14
8	Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности	-	2	-	8	10
	Итого:	12	24	8	72	108

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической работы		
<i>1 семестр</i>						
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности	2	-	-	12	14
2	Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	-	2	-	12	14
3	Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки	-	-	-	14	14
4	Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека	-	-	-	12	12
Итого за 1 семестр:		2	2	-	50	54
<i>2 семестр</i>						
5	Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	-	2	2	12	14
6	Теоретико-методические основы фитнеса	-	2	-	12	14
7	Тестирование при занятиях фитнесом	-	2	2	12	14
8	Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности	-	-	-	12	12
Итого за 2 семестр:		-	6	4	48	54
Итого:		2	8	4	98	108

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.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

№ темы	Содержание
1	<i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Определение и сущность понятия «физкультурно-оздоровительная деятельность». Современные подходы к управлению физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательных учреждениях. Факторы развития личностной профессиональной ответственности за результаты физкультурно-оздоровительной деятельности.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Компетентность субъектов образовательного процесса в физкультурно-оздоровительной деятельности. Технологизация управления физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательном процессе.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях и общеобразовательных школах. Осуществление спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе среди студентов средних и высших учреждений профессионального образования. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
2	<i>Тема Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Общая характеристика основных видов технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Теоретико-методологические основы современных

	<p>видов физкультурно-оздоровительных технологий.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Основные понятия и определения, относящиеся к дисциплине «физкультурно-оздоровительная деятельность». Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Принципы построения занятий в физкультурно-оздоровительной деятельности. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности как научная дисциплина.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать доклад и презентацию на тему: «Передовой опыт проведения физкультурно-оздоровительной работы за рубежом». Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
3	<p><i>Тема Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3.</i> Задачи оздоровительной физической тренировки. Принципы построения оздоровительной физической тренировки. Основные средства оздоровительной физической тренировки. Основные методы используются в оздоровительной физической тренировке.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 4.</i> Содержание оздоровительной тренировки. Особенности воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Методика проведения оздоровительной тренировки, дозирование нагрузки на занятии по ЧСС, структура.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В чем особенность построения тренировочного процесса в оздоровительной тренировке для создания поддерживающего и тренировочного эффектов? Охарактеризовать способы дозирования нагрузки в оздоровительной физической тренировке. Пульсометрия (построение графика при помощи пульсометра). Расчет расхода калорий во время тренировки по пульсу. Составление конспекта оздоровительной тренировки с использованием различного оборудования для детей разного школьного возраста. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Механизмы оздоровительного действия физических упражнений.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Суть оздоровительного эффекта физических упражнений.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Польза и вред занятий физическими упражнениями. Разработать доклад и презентацию на тему: «Влияние физических упражнений на разные системы организма». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
4	<p><i>Тема Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 7.</i> Составить комплексы ОРУ (6 упр.) и провести поточным способом. Изучить основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физкультурными упражнениями.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
5	<p><i>Тема Теоретико-методические основы фитнеса</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Общие понятия фитнеса: определение фитнеса, виды фитнеса, специфика и особенности фитнеса. Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Время для проведения фитнес тренировок, рекомендации для занимающихся фитнесом. Физиологические особенности воздействия системы фитнеса на занимающихся.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 9.</i> Средства оздоровительного фитнеса и</p>
6	<p><i>Тема Теоретико-методические основы фитнеса</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Общие понятия фитнеса: определение фитнеса, виды фитнеса, специфика и особенности фитнеса. Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Время для проведения фитнес тренировок, рекомендации для занимающихся фитнесом. Физиологические особенности воздействия системы фитнеса на занимающихся.</p>

	<p>условия занятий. Виды тренинга.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы найти передовой опыт проведения физкультурно-оздоровительных занятий в России и за рубежом (доклад 5 мин.). Изучить в источниках литературы разновидности танцевальной аэробики в зависимости от используемого стиля танца. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
7	<p><i>Тема Тестирование при занятиях фитнесом</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Значение самоконтроля при занятиях фитнесом. Критерии и методы фитнес-тестирования.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 11.</i> Диагностика функционального состояния основных систем организма. Компьютерная диагностика. Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели, характеризующие физическое здоровье. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить сообщение о способах улучшения состояния 12 систем организма. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
8	<p><i>Тема Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Питание при занятиях фитнесом. Продукты в фитнес-меню и питательные вещества. Правила фитнес-меню. Режим питания. Спортивное питание: польза и вред. Рекомендации для оптимальной организации питания. Использование спортивных добавок в фитнесе.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить программу питания при различных фитнес-программах (силовой тренинг, кардиотренировка, йога и пилатес и др.). Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>

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

№ темы	Содержание
	<i>1 семестр</i>
1	<p><i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Определение и сущность понятия «физкультурно-оздоровительная деятельность». Современные подходы к управлению физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательных учреждениях. Факторы развития личностной профессиональной ответственности за результаты физкультурно-оздоровительной деятельности. Компетентность субъектов образовательного процесса в физкультурно-оздоровительной деятельности. Технологизация управления физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательном процессе.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях и общеобразовательных школах. Осуществление спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе среди студентов средних и высших учреждений профессионального образования. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Общая характеристика основных видов технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Теоретико-методологические основы современных видов физкультурно-оздоровительных технологий. Основные понятия и определения, относящиеся к дисциплине «физкультурно-оздоровительная деятельность». Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Принципы построения занятий в физкультурно-оздоровительной деятельности. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности как научная дисциплина.</p>
2	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать доклад и презентацию на тему: «Передовой опыт проведения физкультурно-оздоровительной работы за рубежом». Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
3	<p><i>Тема Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки</i></p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Задачи оздоровительной физической тренировки. Принципы построения оздоровительной физической тренировки. Основные средства оздоровительной физической тренировки. Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке. Основные методы используются в оздоровительной физической тренировке. Содержание оздоровительной тренировки. Особенности воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Методика проведения оздоровительной тренировки, дозирование нагрузки на занятия по ЧСС, структура. В чем особенность построения тренировочного процесса в оздоровительной тренировке для создания поддерживающего и тренировочного эффектов? Охарактеризовать способы дозирования нагрузки в оздоровительной физической тренировке. Пульсометрия (построение графика при помощи пульсометра). Расчет расхода калорий во время тренировки по пульсу. Составление конспекта оздоровительной тренировки с использованием различного оборудования для детей разного школьного возраста. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
4	<p><i>Тема Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека</i></p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека». Механизмы оздоровительного действия физических упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Суть оздоровительного эффекта физических упражнений. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Польза и вред занятий физическими упражнениями. Разработать доклад и презентацию на тему: «Влияние физических упражнений на разные системы организма». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
<i>2 семестр</i>	
5	<p><i>Тема Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i></p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Составить комплексы ОРУ (6 упр.) и провести поточным способом. Изучить основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физкультурными упражнениями.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
6	<p><i>Тема Теоретико-методические основы фитнеса</i></p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Общие понятия фитнеса: определение фитнеса, виды фитнеса, специфика и особенности фитнеса. Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки. Время для проведения фитнес тренировок, рекомендации для занимающихся фитнесом. Физиологические особенности воздействия системы фитнеса на занимающихся. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Виды тренинга.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы найти передовой опыт проведения физкультурно-оздоровительных занятий в России и за рубежом (доклад 5 мин.). Изучить в источниках литературы разновидности танцевальной аэробики в зависимости от используемого стиля танца. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
7	<p><i>Тема Тестирование при занятиях фитнесом</i></p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 4.</i> Значение самоконтроля при занятиях фитнесом. Критерии и методы фитнес-тестирования. Диагностика функционального состояния основных систем организма. Компьютерная диагностика. Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели, характеризующие физическое здоровье. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить сообщение о способах улучшения состояния 12 систем организма. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
8	<p><i>Тема Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности</i></p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности». Питание при занятиях фитнесом. Продукты в фитнес-меню и питательные вещества. Правила фитнес-меню. Режим питания. Спортивное питание: польза и вред. Рекомендации для оптимальной организации питания. Использование спортивных добавок в</p>

фитнесе. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить программу питания при различных фитнес-программах (силовой тренинг, кардиотренировка, йога и пилатес и др.). Подготовка к работе по контрольным вопросам.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Платонова Т.В. и др. Физкультурно-оздоровительные технологии: технологии формирования здорового образа жизни: учеб. пособие. – Санкт - Петербург, 2014. – гриф УМО. – 153с. URL: [http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...\(07997\).pdf&reserved=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...\(07997\)](http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...(07997).pdf&reserved=Физкультурно-оздоровительные%20технологии...(07997))
2. Савин С.В., Степанова О.Н. Концепция и технология оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста : монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова. – М : УЦ Перспектива, 2020. – 264 с. – 1 экз.
3. Современное состояние фитнес-индустрии: формирование конструктивно-коммуникативной компетентности педагога: учебное пособие / Медведева Е.Н., Сахарнова Т.К., Люйк Л.В., Стрелецкая Ю.В., Ткачева О.И. – Санкт-Петербург, 2014. – 126 с. – URL: [http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Современное%20состояние%20фитнес-индустрии%20\(2014\).pdf&reserved=Современное%20состояние%20фитнес-индустрии%20\(2014\)](http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Современное%20состояние%20фитнес-индустрии%20(2014).pdf&reserved=Современное%20состояние%20фитнес-индустрии%20(2014))

6.1.2 Дополнительная литература

4. Асташина М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие / Асташина М.П. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 188 с. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/65008.html> - Режим доступа: для авторизир. Пользователей
5. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Грудницкая Н.Н.. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 209 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62968.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY Fine Reader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	Video Studio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea

19.	STDUViewer
20.	Telegram

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, ул. Ленина, д.67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран.
зал ритмики и фитнеса № 138 для проведения занятий семинарского типа г. Чайковский, ул. Ленина, д.67	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые.
аудитории № 422 для проведения индивидуальных консультаций г. Чайковский, ул. Ленина, д.67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Демонстрационное оборудование: компьютеры, принтер.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.