

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2023 15:40:43
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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.

«28» мая 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности
(Б1.В.ДВ.03.01)**

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2020</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 7,8 семестры заочная: 7,8,9 семестры</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет, экзамен</i>

Чайковский, 2020г.

Разработчики рабочей программы

Кустов О.В., к.п.н., доцент

Рецензент

Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

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

«06» мая 2020г., протокол №12

Заведующий кафедрой АФК и ОТ

к.п.н., доцент

Мокрушина И.А.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»
«13» мая 2020г., 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 Цель и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура профиль Физкультурно-оздоровительная деятельность, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с разным возрастным контингентом.

1.2 Задачи дисциплины

- содействовать формированию основ профессионально-педагогической деятельности обучающегося по профилю «физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- содействовать применению и углублению педагогических знаний, умений приобретенных в процессе обучения в вузе и на педагогической практике, приобретение новых знаний;
- развивать качества социально активной личности обучающегося, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

Процесс изучения дисциплины «Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности» 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
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности УК-7.3 Владет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: -требования профессиональной деятельности в области физической культуры оздоровительной направленности к уровню физической подготовленности работников; -методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами физической культуры оздоровительной направленности; -основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; -правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. Умеет: -самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; -проводить занятия по общей физической подготовке; -определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; Имеет опыт: -планирования и проведения физкультурно-оздоровительных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; -самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
ПК-7 Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления	ПК-7.1 Знает основы планирования занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	Знает Методику физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста. Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности на основе средств фитнеса с детьми старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного учреждения. Содержание занятий фитнесом с детьми младшего и среднего школьного возраста.

<p>массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния</p>	<p>ПК-7.2 Умеет разрабатывать программы занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.</p> <p>ПК-7.3 Владеет методикой проведения индивидуальных занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния</p>	<p>Содержание кондиционная фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью. Характеристику показателей, характеризующих психоэмоциональное состояние занимающихся фитнес тренировкой.</p> <p>Умеет Проводить фитнес тренировки с разными группами населения.</p> <p>Имеет опыт Учета возрастных психофизиологических особенностей при планировании содержания программы физкультурно-оздоровительных занятий. Оценки эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>
<p>ПК-8 Способен выбирать средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности</p>	<p>ПК-8.1 Знает средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности</p> <p>ПК-8.2 Умеет выбирать средства и методы физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности</p> <p>ПК-8.3 Владеет методикой планирования средств и методов физической культуры для коррекции состояния лиц различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности</p>	<p>Знает Методические особенности построения кондиционной фитнес тренировки с учетом возрастных особенностей.</p> <p>Умеет Планировать средства, методы, дозировка нагрузки с учетом физических особенностей. Выявлять состояния перетренированности. Оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.</p> <p>Имеет опыт Разработки конспекта кондиционной фитнес тренировки для старшеклассников и молодежи.</p>
<p><i>Профессиональный стандарт 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», ОТФ:</i></p> <p>С Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися</p> <p>D Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию</p>		
<p>ПК-9 Способен реализовывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов</p>	<p>ПК-9.1 Знает методику и организацию физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов</p> <p>ПК-9.2 Умеет разрабатывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов</p> <p>ПК-9.3 Владеет навыком реализации программ физкультурно-оздоровительных занятий с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов</p>	<p>Знает Методику использования гигиенических и естественно-средовых факторов в рекреационной деятельности.</p> <p>Умеет реализовывать методику использования гигиенических и естественно-средовых факторов в рекреационной деятельности.</p> <p>Владеет (имеет опыт) методикой использования гигиенических и естественно-средовых факторов в рекреационной деятельности</p>
<p><i>Профессиональный стандарт 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», ОТФ:</i></p> <p>А Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам</p> <p><i>Профессиональный стандарт 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», ОТФ:</i></p> <p>Г Организационно-методическое обеспечение физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся</p>		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности» (Б1.В.ДВ.03.01) относится части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Танцевальная аэробика, Аквафитнес и аквааэробика, Функциональный тренинг, Теоретические основы здорового образа жизни: Основы индивидуального здоровья, Детский фитнес, Традиционные оздоровительные методики России, Система подготовки фитнес-инструктора, Повышение профессионального мастерства. Организация и проведение групповых занятий фитнесом, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности, Методики закаливания для лиц разного возраста, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Профессионально-педагогическая деятельность» будут востребованы при изучении последующей дисциплины/практики: Преддипломная практика.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах			
		7 сем.	8 сем.	Всего	
1	Контактная работа	48	48	96	
1.1	Занятия лекционного типа	16	16	32	
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32	64	
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60/27	120/27	
3	Промежуточная аттестация – зачет экзамен	+	-	+	
		-	27	27	
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	108	108	216
		<i>в зачетных единицах</i>	3	3	6

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах			
		7 сем.	8 сем.	9 сем.	Всего
1	Контактная работа	8	10	16	34
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	6	14
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	4	6	10	20
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	46	44/4	92/9	182/13
3	Промежуточная аттестация – зачет экзамен	-	4	-	4
		-	-	9	9
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)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>7 семестр</i>									
1	Раздел 1 Формирование основных составляющих профессионализма в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности	УК -7.1,7.2,7.3	16	42	58	70	128	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
1.1	Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности	УК -7.1,7.2,7.3	16	32	48	60	108	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2
<i>8 семестр</i>									
1.1	Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности	УК -7.1,7.2,7.3	-	10	10	10	24	ТТ ННТ	УО-1 УО-4 ПР-1 ИС-2
2	Раздел 2 Профессионально-педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности с разными группами населения	ПК - 7.1,7.2,7.3, 8.1,8.2,8.3, 9.1,9.2,9.3	16	22	38	50	88	ТТ ННТ	УО-1 УО-4 ПР-1 ИС-2
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми дошкольного возраста	ПК - 7.1,7.2,7.3, 8.1,8.2,8.3, 9.1,9.2,9.3	4	6	10	10	20	ТТ ННТ	УО-1 ПР-1 ИС-2
2.2	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий на основе детского фитнеса с детьми младшего и среднего школьного возраста	ПК - 7.1,7.2,7.3, 8.1,8.2,8.3, 9.1,9.2,9.3	4	4	8	10	18	ТТ ННТ	УО-1 УО-4 ПР-1 ИС-2
2.3	Методика кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью	ПК - 7.1,7.2,7.3, 8.1,8.2,8.3, 9.1,9.2,9.3	2	4	6	10	16	ТТ ННТ	УО-1 УО-4 ПР-1 ИС-2
2.4	Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого и пожилого возраста	ПК - 7.1,7.2,7.3, 8.1,8.2,8.3, 9.1,9.2,9.3	2	6	8	10	18	ТТ ННТ	УО-1 УО-4 ПР-1 ИС-2
2.5	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	ПК - 7.1,7.2,7.3, 8.1,8.2,8.3, 9.1,9.2,9.3	4	2	6	10	16	ТТ ННТ	УО-1 УО-4 ПР-1 ИС-2
ИТОГО:			32	64	96	120	216		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>7 семестр</i>									
1	Раздел 1 Формирование основных составляющих профессионализма в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности	УК -7.1,7.2,7.3	8	10	18	72	90	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
1.1	Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности	УК -7.1,7.2,7.3	4	4	8	46	54	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
<i>8 семестр</i>									
1.1	Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности	УК -7.1,7.2,7.3	4	6	10	26	36	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
2	Раздел 2 Профессионально-педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности с разными группами населения	ПК - 7.1,7.2,7.3, 8.1,8.2,8.3, 9.1,9.2,9.3	6	10	16	110	126	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми дошкольного возраста	ПК - 7.1,7.2, 7.3, 8.1,8.2,8.3, 9.1,9.2,9.3	1	-	1	18	19	ТТ ННТ	УО-1 УО-3 ПР-1
<i>9 семестр</i>									
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми дошкольного возраста	ПК - 7.1,7.2,7.3, 8.1,8.2,8.3, 9.1,9.2,9.3	-	2	2	16	18	ТТ ННТ	УО-1 УО-4 ПР-1
2.2	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий на основе детского фитнеса с детьми младшего и среднего школьного возраста	ПК - 7.1,7.2,7.3, 8.1,8.2,8.3, 9.1,9.2,9.3	1	2	3	19	22	ТТ ННТ	УО-1 УО-4 ПР-1
2.3	Методика кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью	ПК - 7.1,7.2,7.3, 8.1,8.2,8.3, 9.1,9.2,9.3	1	2	3	19	22	ТТ ННТ	УО-1 УО-4 ПР-1
2.4	Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого и пожилого возраста	ПК - 7.1,7.2,7.3, 8.1,8.2,8.3, 9.1,9.2,9.3	1	2	3	19	22	ТТ ННТ	УО-1 УО-4 ПР-1
2.5	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	ПК - 7.1,7.2,7.3, 8.1,8.2,8.3, 9.1,9.2,9.3	2	2	4	19	23	ТТ ННТ	УО-1 УО-4 ПР-1
ИТОГО:			14	20	34	182	216		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа. <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> разбор конкретных ситуаций; работа в малых группах. 	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> УО-1 – собеседование; УО-3 – зачет; УО-4 – экзамен. <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПР-1 – тест. <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ИС-2 – балльно-рейтинговая система.

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Темы	Содержание
	<i>7 семестр</i>
1	Раздел Формирование основных составляющих профессионализма в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности
	<i>Тема Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Реализация общих вопросов теории и методики «Педагогического совершенствования в физкультурно-оздоровительной деятельности» на предметной основе на предметной основе базовых и инновационных видов физкультурно-оздоровительных технологий.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятия лекционного типа 2,3.</i> Профессиональное мастерство в физкультурно-оздоровительной деятельности. Профессиональный стандарт. Структура профессиональной деятельности. Характеристика обобщенных трудовых функций. Возможные наименования должностей, профессий. Требования к образованию и обучению. Характеристика трудовых действий. Необходимые умения. Необходимые знания. Требования к личностным качествам. «Компетентность», «конкурентоспособность». Этапы профессионального роста.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-5.</i> Постановка целей в профессиональной деятельности. Этапы целеполагания. «Работа» с препятствиями. Поиск ресурсов. Профессиональная рефлексия. Тренинг профессионально-значимых качеств. Анализ биографий успешных личностей. Методы предупреждения конфликтов. Регулирование и разрешение конфликтов. Мастерство профессионального взаимодействия. Ораторское мастерство. Конфликт и методы его преодоления.
1.1	<i>Занятие лекционного типа 4,5.</i> Современные требования к инструктору-методисту по фитнесу. Требования работодателей при приеме на работу: требования к знаниям, умениям, владениям, личностным качествам. Требования к инструктору индивидуальных и групповых программ. Направления деятельности по совершенствованию профессиональных качеств инструктора-методиста по фитнесу. Тематические аспекты тестирования в рамках квалификационного экзамена по фитнесу.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6,7.</i> Специфика деятельности фитнес-тренера в персональном формате. Соотношение целесообразности предоставления фитнес-услуг и потребностей клиента.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8,9.</i> Специфика деятельности фитнес-тренера в групповом формате. Групповая динамика. Регулирование внутригрупповых процессов.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10-12.</i> Феномен двигательной импровизации в программах разной направленности. Демонстрация практических навыков.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.

	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13,14.</i> Педагогическое мастерство фитнес-тренера. Педагогические способности. Кьюинг. Демонстрация практических навыков.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Методика преподавания (Управление группой (вербальный и невербальный кьюинг). Методы разучивания элементов. Методы ведения уроков (фристайл и линейный метод). Техника безопасности на занятиях. Способы усложнения применяемых упражнений. Используемое дополнительное оборудование.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15,16.</i> Средства и методы мотивации клиентов. Учет типологии клиента. Пути разрешения проблемных ситуаций. Демонстрация практических навыков.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 7,8.</i> Профильная физическая подготовка студентов в дисциплине «Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности». Проблемы и пути формирования профильной физической подготовки студентов. Роль процесса физического воспитания в учебной деятельности студентов. Характеристика профессиональной деятельности в сфере реализации физкультурно-оздоровительных технологий. Тенденции профессионального образования и концепции системы физического воспитания. Формирование двигательной готовности студентов к профессиональной деятельности. Критерии оценки профильной физической подготовленности студентов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам</p>
	<i>8 семестр</i>
1.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-21.</i> Профильная физическая подготовка студентов средствами физкультурно-оздоровительных технологий. Совершенствование физических качеств и функционального состояния студентов средствами фитнеса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к демонстрации практических навыков применения средств фитнеса для совершенствования физических качеств и функционального состояния студентов.</p>
2	<i>Раздел Профессионально-педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности с разными группами населения</i>
	<i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми дошкольного возраста</i>
2.1	<p><i>Занятия лекционного типа 9,10.</i> Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста. Учет возрастных особенностей при планировании содержания деятельности по формированию потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни. Групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья, двигательной активности нагрузки. Планирование содержания, дозировки, общие методические указания.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 22-24.</i> Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности на основе средств фитнеса с детьми старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного учреждения. Цель, общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом физических особенностей детей. Техника и особенности упражнений при работе с детьми. Особенности организации детей на занятии. Упражнения для развития мелкой моторики. Мастер-класс: примеры методик занятий с детьми в возрасте от 4 до 7 лет. Практическое проведение физкультурного занятия с детьми дошкольного возраста на основе средств фитнеса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры кондиционной фитнес тренировки с детьми дошкольного возраста на основании интернет источников. Разработать конспект физкультурного занятия на основе средств фитнеса с детьми дошкольного возраста, подготовиться к проведению мастер-класса на практическом занятии.</p>
	<i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительных занятий на основе детского фитнеса с детьми младшего и среднего школьного возраста</i>
2.2	<p><i>Занятие лекционного типа 11,12.</i> Содержание занятий фитнесом с детьми младшего и среднего школьного возраста. Дифференцированный подход к занимающимся в зависимости от свойств нервной системы и типов темперамента, телосложения и степени развития физических качеств. Традиционные и нетрадиционные базовые основы детского фитнеса. Специфические особенности занятий детским фитнесом. Общие и специфические принципы детского фитнеса. Задачи, решаемые на занятиях детским фитнесом. Характеристика детских программ: игровое направление, циклическое, гимнастическо-атлетическое, танцевальное, с элементами восточно-оздоровительных систем и боевых искусств, коррекционное, лечебно-профилактическое направление.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25,26.</i> Проведение фитнес тренировки с</p>

	<p>детьми младшего и среднего школьного возраста во внеурочное время. Цель, общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом физических особенностей детей. Варианты построения занятий. Классические варианты урока, парные упражнения, круговая тренировка. Методика «Пять ритмов» Г. Рот. Учет возрастных особенностей при планировании содержания деятельности по формированию потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни у детей младшего и среднего школьного возраста</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры содержания занятий фитнесом с детьми младшего и среднего школьного возраста на основании литературных и интернет источников. Разработать конспект занятия фитнесом с детьми младшего и среднего школьного возраста. Подготовиться к проведению на практическом занятии.</p>
	<p><i>Тема Методика кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью</i></p>
2.3	<p><i>Занятие лекционного типа 13.</i> Кондиционная фитнес тренировка со старшеклассниками и молодежью. Методические особенности построения кондиционной фитнес тренировки с учетом возрастных особенностей. Планирование содержания, дозировка нагрузки, общие методические указания. Показания и противопоказания.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27,28.</i> Проведение кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью в зависимости от цели. Общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом физических особенностей. Варианты построения содержания программ и отдельных занятий.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью на основе интернет источников. Разработать конспект кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью. Подготовиться к проведению на практическом занятии.</p>
	<p><i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого и пожилого возраста</i></p>
2.4	<p><i>Занятие лекционного типа 14.</i> Учет возрастных психофизиологических особенностей при планировании содержания программы физкультурно-оздоровительных занятий. Планирование содержания, дозировка нагрузки, общие методические указания. Использование гигиенических и естественно-средовых факторов в рекреационной деятельности. Противопоказания. Планирование содержания деятельности по формированию потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни у лиц зрелого и пожилого возраста.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-31.</i> Проведение фитнес тренировки с лицами зрелого и пожилого возраста. Цель, общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом возрастных особенностей. Варианты построения занятий в зависимости от цели.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры содержание физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста на основе литературных и интернет источников. Разработать конспект занятия с лицами зрелого и пожилого возраста. Подготовиться к проведению на практическом занятии.</p>
	<p><i>Тема Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</i></p>
2.5	<p><i>Занятие лекционного типа 15.</i> Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Выявление состояния перетренированности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Тестирование для оценки физических качеств у разных возрастных групп.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 16.</i> Характеристика показателей, характеризующих психоэмоциональное состояние занимающихся фитнес тренировкой: самочувствие, настроение, желание заниматься. Мотивы и потребности в занятиях: стремление к самосовершенствованию, стремление к самовыражению и самоутверждению, социальные установки, удовлетворение духовных и материальных потребностей. Методики оценки психоэмоционального состояния.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 32:</i> Организация и проведение мониторинга развития физических качеств, физического здоровья, двигательной культуры, психоэмоционального состояния у разных возрастных категорий. Содержание тестов, проб, индексов, контрольных упражнений. Методы исследований.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить публикации научных исследований развития физических качеств, физического здоровья, показателей, характеризующих психоэмоциональное состояние занимающихся. Сделать конспект.</p>

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

Темы	Содержание
<i>7 семестр</i>	
1	Раздел Формирование основных составляющих профессионализма в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности
1.1	<p style="text-align: center;"><i>Тема Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Реализация общих вопросов теории и методики «Педагогического совершенствования в физкультурно-оздоровительной деятельности» на предметной основе на предметной основе базовых и инновационных видов физкультурно-оздоровительных технологий.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия лекционного типа 2.</i> Профессиональное мастерство в физкультурно-оздоровительной деятельности. Профессиональный стандарт. Структура профессиональной деятельности. Характеристика обобщенных трудовых функций. Возможные наименования должностей, профессий. Требования к образованию и обучению.</p> <p>Характеристика трудовых действий. Необходимые умения. Необходимые знания. Требования к личностным качествам. «Компетентность», «конкурентоспособность». Этапы профессионального роста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)1.</i> Постановка целей в профессиональной деятельности. Этапы целеполагания. «Работа» с препятствиями. Поиск ресурсов. Профессиональная рефлексия. Тренинг профессионально-значимых качеств. Анализ биографий успешных личностей. Методы предупреждения конфликтов. Регулирование и разрешение конфликтов. Мастерство профессионального взаимодействия. Ораторское мастерство. Конфликт и методы его преодоления.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)2.</i> Специфика деятельности фитнес-тренера в персональном формате. Соотношение целесообразности предоставления фитнес-услуг и потребностей клиента.</p>
<i>8 семестр</i>	
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Современные требования к инструктору-методисту по фитнесу. Требования работодателей при приеме на работу: требования к знаниям, умениям, владениям, личностным качествам. Требования к инструктору индивидуальных и групповых программ. Направления деятельности по совершенствованию профессиональных качеств инструктора-методиста по фитнесу. Тематические аспекты тестирования в рамках квалификационного экзамена по фитнесу.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3.</i> Специфика деятельности фитнес-тренера в групповом формате. Групповая динамика. Регулирование внутригрупповых процессов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)3</i> Феномен двигательной импровизации в программах разной направленности. Демонстрация практических навыков.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)4.</i> Педагогическое мастерство фитнес-тренера. Педагогические способности. Кьюинг. Демонстрация практических навыков.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Методика преподавания (Управление группой (вербальный и невербальный кьюинг). Методы разучивания элементов. Методы ведения уроков (фристайл и линейный метод). Техника безопасности на занятиях. Способы усложнения применяемых упражнений. Используемое дополнительное оборудование.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4.</i> Средства и методы мотивации клиентов. Учет типологии клиента. Пути разрешения проблемных ситуаций. Демонстрация практических навыков.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.</p>

	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Профильная физическая подготовка студентов в дисциплине «Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности». Проблемы и пути формирования профильной физической подготовки студентов. Роль процесса физического воспитания в учебной деятельности студентов. Характеристика профессиональной деятельности в сфере реализации физкультурно-оздоровительных технологий. Тенденции профессионального образования и концепции системы физического воспитания. Формирование двигательной готовности студентов к профессиональной деятельности. Критерии оценки профильной физической подготовленности студентов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)5.</i> Профильная физическая подготовка студентов средствами физкультурно-оздоровительных технологий. Совершенствование физических качеств и функционального состояния студентов средствами фитнеса.</p>
2	<p><i>Раздел Профессионально-педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности с разными группами населения</i></p>
	<p><i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми дошкольного возраста</i></p>
2.1	<p><i>Занятия лекционного типа 5.</i> Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста. Учет возрастных особенностей при планировании содержания деятельности по формированию потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни. Групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья, двигательной активности нагрузки. Планирование содержания, дозировки, общие методические указания.</p>
<i>9 семестр</i>	
2.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6.</i> Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности на основе средств фитнеса с детьми старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного учреждения. Цель, общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом физических особенностей детей. Техника и особенности упражнений при работе с детьми. Особенности организации детей на занятии. Упражнения для развития мелкой моторики. Мастер-класс: примеры методик занятий с детьми в возрасте от 4 до 7 лет. Практическое проведение физкультурного занятия с детьми дошкольного возраста на основе средств фитнеса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры кондиционной фитнес тренировки с детьми дошкольного возраста на основании интернет источников. Разработать конспект физкультурного занятия на основе средств фитнеса с детьми дошкольного возраста, подготовиться к проведению мастер-класса на практическом занятии.</p>
	<p><i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительных занятий на основе детского фитнеса с детьми младшего и среднего школьного возраста</i></p>
2.2	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Содержание занятий фитнесом с детьми младшего и среднего школьного возраста. Дифференцированный подход к занимающимся в зависимости от свойств нервной системы и типов темперамента, телосложения и степени развития физических качеств. Традиционные и нетрадиционные базовые основы детского фитнеса. Специфические особенности занятий детским фитнесом. Общие и специфические принципы детского фитнеса. Задачи, решаемые на занятиях детским фитнесом. Характеристика детских программ: игровое направление, циклическое, гимнастическо-атлетическое, танцевальное, с элементами восточно-оздоровительных систем и боевых искусств, коррекционное, лечебно-профилактическое направление.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7.</i> Проведение фитнес тренировки с детьми младшего и среднего школьного возраста во внеурочное время. Цель, общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом физических особенностей детей. Варианты построения занятий. Классические варианты урока, парные упражнения, круговая тренировка. Методика «Пять ритмов» Г. Рот. Учет возрастных особенностей при планировании содержания деятельности по формированию потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни у детей младшего и среднего школьного возраста</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры содержания занятий фитнесом с детьми младшего и среднего школьного возраста на основании литературных и интернет источников. Разработать конспект занятия фитнесом с детьми младшего и среднего школьного возраста. Подготовиться к проведению на практическом занятии.</p>
	<p><i>Тема Методика кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью</i></p>
2.3	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Кондиционная фитнес тренировка со старшеклассниками и молодежью. Методические особенности построения кондиционной фитнес тренировки с учетом возрастных особенностей. Планирование содержания, дозировка нагрузки, общие методические указания. Показания и противопоказания.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8.</i> Проведение кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью в зависимости от цели. Общие задачи,</p>

	<p>планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом физических особенностей. Варианты построения содержания программ и отдельных занятий.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью на основе интернет источников. Разработать конспект кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью. Подготовиться к проведению на практическом занятии.</p>
2.4	<p><i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого и пожилого возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Учет возрастных психофизиологических особенностей при планировании содержания программы физкультурно-оздоровительных занятий. Планирование содержания, дозировка нагрузки, общие методические указания. Использование гигиенических и естественно-средовых факторов в рекреационной деятельности. Противопоказания. Планирование содержания деятельности по формированию потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни у лиц зрелого и пожилого возраста.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9.</i> Проведение фитнес тренировки с лицами зрелого и пожилого возраста. Цель, общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом возрастных особенностей. Варианты построения занятий в зависимости от цели.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры содержание физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста на основе литературных и интернет источников. Разработать конспект занятия с лицами зрелого и пожилого возраста. Подготовиться к проведению на практическом занятии.</p>
2.5	<p><i>Тема Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Выявление состояния перетренированности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Тестирование развития физических качеств у разных возрастных групп.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Характеристика показателей, характеризующих психоэмоциональное состояние занимающихся фитнес тренировкой: самочувствие, настроение, желание заниматься. Мотивы и потребности в занятиях: стремление к самосовершенствованию, стремление к самовыражению и самоутверждению, социальные установки, удовлетворение духовных и материальных потребностей. Методики оценки психоэмоционального состояния.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10:</i> Организация и проведение мониторинга развития физических качеств, физического здоровья, двигательной культуры, психоэмоционального состояния у разных возрастных категорий. Содержание тестов, проб, индексов, контрольных упражнений. Методы исследований.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить публикации научных исследований развития физических качеств, физического здоровья, показателей, характеризующих психоэмоциональное состояние занимающихся. Сделать конспект.</p>

6 Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 7, экзамен в 8 семестре.

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

Рейтинговая система дисциплины 7 семестр

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Раздел 1 Формирование основных составляющих профессионализма в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности	10	60	30
Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности			
<i>ИТОГО</i>	10	60	30
	100		

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией

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

Рейтинговая система дисциплины (8 семестр)

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Раздел 1 Формирование основных составляющих профессионализма в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности		8	
Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности		8	
Раздел 2 Профессионально-педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности с разными группами населения	10	52	30
Физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми дошкольного возраста		12	
Содержание физкультурно-оздоровительных занятий на основе детского фитнеса с детьми младшего и среднего школьного возраста		10	
Методика кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью		10	
Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого и пожилого возраста		10	
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью		10	
<i>ИТОГО</i>	10	60	30
	100		

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

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

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

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 8, экзамен в 9 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. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. - 209 с. [Электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»]
2. Оздоровительные технологии: учебник / Н.М. Белокрылов [и др.]. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. — 130 с. [Электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»]
3. Профессионализм в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие/ Костюченко В.Ф. и др.- СПб, 2014.- гриф УМО. -эл. ресурс
4. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник.- М.: Академия, 2014.

Дополнительная литература

5. Алексеева Л.М. Комплекс детской развивающей гимнастики.-Ростов н/Д.: Феникс, 2005.-208с.
6. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие. Под ред. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П.-М.: СпортАкадемПресс,2006. - 304 с.
7. Бурбо Л. Кардиоаэробика. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.-160с.
8. Волль Б. Фитнес на работе и дома.-М.: Омега- Л, 2006.-144с.
9. Детский фитнес.- Планета Фитнес. М.: ООО «Уиц Век», 2006.- 160 с.
10. Ким Н., Дьяконов М.Б.Фитнес. -М.: Советский спорт, 2006.-454с.
11. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика 10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий.-Волгоград: Учитель, 2011.-95с.
12. Лисицкая Т.С., Голенко А.А. Велоаэробика.-М.: Советский спорт,2010.-144с.
13. Миловидов В.К. и др. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и тренированности занимающихся различными видами оздоровительной аэробики.-Челябинск: Урал ГУФК,2009.-140с.

14. Смирнова И.В., Ян Л.А. Бодифлекс, калланетика, пилатес - фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия.-СПб.: Вектор, 2009.-215с.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс».-СПб.: Детство-пресс, 2007.-384с.
16. Хоули Э.Т., Френкс Б.А. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса.-Киев: Олимпийская литература, 2004.-375с.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

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

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека 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>.
- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- национальный портал «Социальная сеть работников образования»: – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
- сайт Гимнастика для школьников: – Режим доступа: <http://gimnastikasport.ru/detskaya/uprazhneniya-dlya-shkolnikov.html>

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические
аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для прессы двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии

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