

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 12:52:46  
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**

**Организация и методика групповых фитнес-программ (Б1.В.ДВ.03.02)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2022</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5 семестр заочная: 5,6 семестры</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

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 Цели и задачи освоения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у бакалавров представления о работе фитнес-инструктора, а также закрепление, расширение и углубление профессионально-педагогических знаний, совершенствование профессионально-педагогических умений при работе оздоровительной направленности с людьми.

### 1.2 Задачи дисциплины

- обеспечить освоение обучающимися основ знаний по профилю физкультурно-оздоровительные технологии, целостное осмысление содержательной стороны (средств, методов, организационных форм) профессиональной деятельности в сфере оздоровительного фитнеса;
- формировать у обучающихся практические умения и навыки выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах оздоровительного фитнеса;
- обеспечить освоение обучающимися методических умений и навыков проведения занятий по оздоровительному фитнесу;
- формировать у обучающихся умения разрабатывать программы оздоровительного фитнеса в процессе физкультурно-оздоровительной работы с населением, учитывая вопросы управления массой тела, питания и регуляции психического состояния.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Организация и методика групповых занятий фитнесом» (Б.В.ДВ.03.02) относится к части формируемой участниками образовательных отношений, блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

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 «Организация и методика групповых занятий фитнесом» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.	<b>ПК-3.1</b> Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-3.2</b> Умеет вовлекать население в занятия фитнесом. <b>ПК-3.3</b> Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.
ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	<b>ПК-4.1</b> Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-4.2</b> Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-4.3</b> Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ: А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения	

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 сем.	Всего
1	Контактная работа	56	56
1.1	Занятия лекционного типа	8	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	48/0	48/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	52/0	52/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 сем.	6 сем.	Всего
1	Контактная работа	4	8	12
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	0	6/0	6/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	50/0	46/4	96/4
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				
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	
			Всего	В т.ч. в форме практической		
1.	Основы фитнес тренировок	2	4	0	6	12
2.	Фитнес-тестирование и оценка состояния здоровья	2	4	0	8	14

3.	Аспекты административной деятельности	2	4	0	6	12
4.	Методика проведения фитнес занятий при различных заболеваниях	2	8	0	8	18
5.	Аэробика как вид двигательной активности	-	8	0	6	14
6.	Основы занятий аквафитнесом	-	8	0	6	14
7.	Основы силового тренинга	-	8	0	6	14
8.	Практические аспекты регулирования состава и массы тела	-	4	0	6	10
<b>ИТОГО (по курсу):</b>		<b>8</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>108</b>

### 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 практическо			
<i>5 семестр</i>						
1.	Основы фитнес тренировки	2	-	-	12	14
2.	Фитнес-тестирование и оценка состояния здоровья	-	-	-	12	12
3.	Аспекты административной деятельности	2	-	-	12	14
4.	Методика проведения фитнес занятий при различных заболеваниях	-	-	-	14	14
<b>ИТОГО (5 семестр):</b>		<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>54</b>
<i>6 семестр</i>						
5.	Аэробика как вид двигательной активности	-	2	-	12	14
6.	Основы занятий аквафитнесом	-	2	-	12	14
7.	Основы силового тренинга	-	2	-	12	14
8.	Практические аспекты регулирования состава и массы тела	2	-	-	10	12
<b>ИТОГО (6 семестр):</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>46</b>	<b>54</b>
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>96</b>	<b>108</b>

### 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Разделы	Содержание
1.	<p style="text-align: center;"><i>Тема Основы фитнес тренировки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа</i> 1. Характеристика общих понятий фитнеса: определение фитнеса, виды фитнеса, специфика и особенности фитнеса. Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки. Время для проведения фитнес тренировок, рекомендации для занимающихся фитнесом. Рекомендации для инструктора по фитнесу. Физиологические воздействия системы фитнеса на занимающегося. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Виды тренинга.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 1,2. Отличительные особенности женского и мужского фитнеса. Характеристика структуры проведения фитнес занятия. Подбор упражнений для различных целей и контингента в возрасте от 15 до 35 лет с использованием бодибаров, медболов, резиновых амортизаторов и фитболов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Проанализировать в источниках литературы и интернет ресурсах методику проведения круговой и интервальной тренировки, разработать конспекты занятий с использованием бодибаров, медболов, резиновых амортизаторов и фитболов для различных целей и контингента в возрасте от 15 до 35 лет. Подготовка к работе по</p>

	контрольным вопросам.
	<i>Тема Фитнес-тестирование и оценка состояния здоровья</i>
2.	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 2. Определение состояния здоровья. Принятие решения о выборе фитнес-программы, основанное на показателях оценки состояния здоровья. Изменение состояния здоровья и физической подготовленности. Основы фитнес тестирования.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 3,4. Фитнес-тестирование. Знакомство с основными методиками для оценки ССС, дыхательной, мышечной систем, измерение антропометрических показателей. Оценка состава тела. Характеристика диагностического оборудования.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы и интернет ресурсах изучить новейшее диагностическое оборудование для фитнес-тестирования используемое в фитнес клубах, подготовить презентацию. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Аспекты административной деятельности</i>
3.	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 3. Управление и руководство фитнес-программами. Классификация фитнес-программ. Разработка перспективных целей. Управление персоналом. Разработка эффективных программ. Скрининг участников фитнес-программ.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 5,6. Разработка бюджета. Эффективное общение. Регистрация информации. Оценка фитнес-программ. Оценка качества программ.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Проанализировать в источники литературы и интернет ресурсы и составить программу фитнес-тренировки для различных целей и контингента в возрасте от 15 до 35 лет с использованием любого оборудования. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Методика проведения фитнес занятий при различных заболеваниях.</i>
4.	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 4. Характеристика заболеваний: сахарный диабет, ожирение, заболевания сердца, дыхательных путей и опорно-двигательного аппарата. Методика проведения занятий для людей страдающих: сахарным диабетом, ожирением, заболеваниями сердца и сосудов, дыхательных путей и опорно-двигательного аппарата. Тренировочные программы занятий, самоконтроль.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 7,8,9,10. Особенности методики фитнес тренировки с людьми, имеющими заболевания: сахарный диабет, ожирение, гипертония, варикозное расширение вен, астме, болями в суставах, хронической усталости.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в источниках литературы передовой опыт в России и за рубежом проведения фитнес занятий для людей с различными заболеваниями. Разработать конспект фитнес занятия для людей имеющих следующие заболевания: сахарный диабет, ожирение, гипертония, варикозное расширение вен, астме, болями в суставах, хронической усталости (на выбор по 2 заболевания). Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Аэробика как вид двигательной активности</i>
5.	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 11,12,13,14. Определение аэробики, уровни интенсивности занятия в классической аэробике. Виды аэробики, требования, предъявляемые к специалисту по аэробике. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Место аэробики среди других форм ОФК. Оздоровляющий эффект фитнес тренировки. Механизм действия фитнес тренировки. Общие характеристики влияния занятий аэробикой на организм человека. Режим занятий и регулирование нагрузки. Методика проведения занятий по фитнес аэробике. Техника выполнения основных шагов. Методы создания соединений и комбинаций: линейной прогрессии, метод блоков, сложения, от головы до хвоста и фристайл на примере классической, танцевальной и степ аэробики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Используя источники литературы и интернет ресурсы составить комплекс классической, танцевальной, степ аэробики на 64 счета в обе стороны, с движением рук изученными методами: линейной прогрессии, метод блоков, сложения, от головы до хвоста и фристайл. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Основы занятий аквафитнесом</i>
6.	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 15,16,17,18. Оздоровительные свойства воды и влияние на системы организма. Влияние упражнений в воде на состояние человека. Аквааэробика и её особенности. Виды упражнений в воде. Методика проведения фитнес программ на воде. Методические рекомендации аквафитнеса. Характеристика структуры занятия, терминология.</p>

	<p>Методика проведения занятий в воде с оборудованием и без оборудования. Рассмотреть базовые упражнения аквафитнеса и аквааэробики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в источниках литературы и интернет ресурсах передовой опыт в России и за рубежом проведения занятий аквафитнесом и аквааэробикой с различным оборудованием. Подготовить комплекс танцевальной и силовой направленности в воде. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
7.	<p style="text-align: center;"><i>Тема Основы силового тренинга</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19,20,21,22.</i> Общие понятия, история возникновения. Физиологическое обоснование методов развития силовых способностей. Режимы работы мышц. Структура занятия. Основные средства, построение программ. Методика и принципы силовой тренировки. Рассмотреть типы телосложения мужчин и женщин в фитнесе. Упражнения с гантелями и их общая характеристика. Безопасности на занятиях силовым тренингом. Основы силового тренинга. Структура проведения занятия, виды разминки, техника выполнения упражнений, режимы работы мышц. Методика составления комплексов для лиц с различным уровнем подготовки. Силовая тренировка в условиях тренажерного зала. Разработать программы женского и мужского фитнеса с учётом типов телосложения со свободными отягощениями, с собственным весом тела и тренажерами, в виде групповых занятий и персональной тренировки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в источниках литературы и интернет ресурсах передовой опыт в России и за рубежом проведения занятий силовой направленности с различным оборудованием, а также основы методики функциональной тренировки. Подготовить презентацию об известных спортсменах в области бодибилдинга и фитнеса в России и за рубежом. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
8.	<p style="text-align: center;"><i>Тема Практические аспекты регулирования состава и массы тела</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 23,24.</i> Общие положения. Управление массой и составом тела. Способы определения и поддержания оптимального веса. Причины возникновения ожирения. Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой и составом тела. Расчет оптимального потребления и расхода энергии. Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой и составом тела. Правила рационального питания. Организация питания в день тренировки и в дни отдыха. БАДы и спортивное питание. Фармакология и регуляции веса тела.</p> <p>Способы определения и поддержания оптимального веса. Расчет калорийности дневного рациона для клиентов в возрасте от 15 до 35 лет, с разным уровнем двигательной активности. Разработка конспекта занятия для клиента с определенными показаниями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в источниках литературы новейшие методики поддержания оптимального веса. Составить индивидуальное меню, расчет калорийности дневного рациона с учетом вида двигательной активности. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>

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

Разделы	Содержание
	<i>5 семестр</i>
	<i>Тема Основы фитнес тренировки</i>
1.	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Характеристика общих понятий фитнеса: определение фитнеса, виды фитнеса, специфика и особенности фитнеса. Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки. Время для проведения фитнес тренировок, рекомендации для занимающихся фитнесом. Рекомендации для инструктора по фитнесу. Физиологические воздействия системы фитнеса на занимающегося. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Виды тренинга.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Отличительные особенности женского и мужского фитнеса. Характеристика структуры проведения фитнес занятия. Подбор упражнений для различных целей и контингента в возрасте от 15 до 35 лет с использованием бодибаров, медболов, резиновых амортизаторов и фитболов. Проанализировать в источниках литературы и интернет ресурсах методику проведения круговой и интервальной тренировки, разработать конспекты занятий с использованием бодибаров, медболов, резиновых амортизаторов и фитболов для различных целей и контингента в возрасте от 15 до 35 лет. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
2.	<i>Тема Фитнес-тестирование и оценка состояния здоровья</i>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Фитнес-тестирование и оценка состояния здоровья». Определение состояния здоровья. Принятие решения о выборе фитнес-программы, основанное на показателях оценки состояния здоровья. Изменение состояния здоровья и физической подготовленности. Основы фитнес тестирования. Фитнес-тестирование. Знакомство с основными методиками для оценки ССС, дыхательной, мышечной систем, измерение антропометрических показателей. Оценка состава тела. Характеристика диагностического оборудования. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы и интернет ресурсах изучить новейшее диагностическое оборудование для фитнес-тестирования используемое в фитнес клубах, подготовить презентацию. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Аспекты административной деятельности</i></p>
3.	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Управление и руководство фитнес-программами. Классификация фитнес-программ. Разработка перспективных целей. Управление персоналом. Разработка эффективных программ. Скрининг участников фитнес-программ. Разработка бюджета. Эффективное общение. Регистрация информации. Оценка фитнес-программ. Оценка качества программ.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Проанализировать в источники литературы и интернет ресурсы и составить программу фитнес-тренировки для различных целей и контингента в возрасте от 15 до 35 лет с использованием любого оборудования. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика проведения фитнес занятий при различных заболеваниях</i></p>
4.	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Методика проведения фитнес занятий при различных заболеваниях». Характеристика заболеваний: сахарный диабет, ожирение, заболевания сердца, дыхательных путей и опорно-двигательного аппарата. Методика проведения занятий для людей страдающих: сахарным диабетом, ожирением, заболеваниями сердца и сосудов, дыхательных путей и опорно-двигательного аппарата. Тренировочные программы занятий, самоконтроль. Особенности методики фитнес тренировки с людьми, имеющими заболевания: сахарный диабет, ожирение, гипертония, варикозное расширение вен, астме, болями в суставах, хронической усталости. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в источниках литературы передовой опыт в России и за рубежом проведения фитнес занятий для людей с различными заболеваниями. Разработать конспект фитнес занятия для людей имеющих следующие заболевания: сахарный диабет, ожирение, гипертония, варикозное расширение вен, астме, болями в суставах, хронической усталости (на выбор по 2 заболевания). Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>6 семестр</i></p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Аэробика как вид двигательной активности</i></p>
5.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Определение аэробики, уровни интенсивности занятия в классической аэробике. Виды аэробики, требования, предъявляемые к специалисту по аэробике. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Место аэробики среди других форм ОФК. Оздоровляющий эффект фитнес тренировки. Механизм действия фитнес тренировки. Общие характеристики влияния занятий аэробикой на организм человека. Режим занятий и регулирование нагрузки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Методика проведения занятий по фитнес аэробике. Техника выполнения основных шагов. Методы создания соединений и комбинаций: линейной прогрессии, метод блоков, сложения, от головы до хвоста и фристайл на примере классической, танцевальной и степ аэробики. Используя источники литературы и интернет ресурсы составить комплекс классической, танцевальной, степ аэробики на 64 счета в обе стороны, с движением рук изученными методами: линейной прогрессии, метод блоков, сложения, от головы до хвоста и фристайл. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Основы занятий аквафитнесом</i></p>
6.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Оздоровительные свойства воды и влияние на системы организма. Влияние упражнений в воде на состояние человека. Аквааэробика и её особенности. Виды упражнений в воде. Методика проведения фитнес программ на воде. Методические рекомендации аквафитнеса. Характеристика структуры занятия, терминология. Методика проведения занятий в воде с оборудованием и без оборудования. Рассмотреть базовые упражнения аквафитнеса и аквааэробики.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в источниках литературы и интернет ресурсах передовой опыт в России и за рубежом проведения занятий аквафитнесом и аквааэробикой с различным оборудованием. Подготовить комплекс танцевальной и силовой направленности в воде. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>

<i>Тема Основы силового тренинга</i>	
7.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 3. Общие понятия, история возникновения. Физиологическое обоснование методов развития силовых способностей. Режимы работы мышц. Структура занятия. Основные средства, построение программ. Методика и принципы силовой тренировки. Рассмотреть типы телосложения мужчин и женщин в фитнесе. Упражнения с гантелями и их общая характеристика. Безопасности на занятиях силовым тренингом. Основы силового тренинга. Структура проведения занятия, виды разминки, техника выполнения упражнений, режимы работы мышц. Методика составления комплексов для лиц с различным уровнем подготовки. Силовая тренировка в условиях тренажерного зала. Разработать программы женского и мужского фитнеса с учётом типов телосложения со свободными отягощениями, с собственным весом тела и тренажерами, в виде групповых занятий и персональной тренировки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в источниках литературы и интернет ресурсах передовой опыт в России и за рубежом проведения занятий силовой направленности с различным оборудованием, а также основы методики функциональной тренировки. Подготовить презентацию об известных спортсменах в области бодибилдинга и фитнеса в России и за рубежом. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
<i>Тема Практические аспекты регулирования состава и массы тела</i>	
8.	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 3. Общие положения. Управление массой и составом тела. Способы определения и поддержания оптимального веса. Причины возникновения ожирения. Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой и составом тела. Расчет оптимального потребления и расхода энергии. Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой и составом тела. Правила рационального питания. Организация питания в день тренировки и в дни отдыха. БАДы и спортивное питание. Фармакология и регуляции веса тела. Способы определения и поддержания оптимального веса. Расчет калорийности дневного рациона для клиентов в возрасте от 15 до 35 лет, с разным уровнем двигательной активности. Разработка конспекта занятия для клиента с определенными показаниями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в источниках литературы новейшие методики поддержания оптимального веса. Составить индивидуальное меню, расчет калорийности дневного рациона с учетом вида двигательной активности. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>

## **6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 . Рекомендуемая литература**

#### **6.1.1 Обязательная литература**

1. Зайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: учебно- методическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
2. Современное состояние фитнес - индустрии: формирование конструктивно-коммуникативной компетентности педагога: учеб. пособие/ Медведева Е.Н. и др. – СПб, 2014. – электр. ресурс
3. Сапожникова О.В. Фитнес: учебное пособие / О.В. Сапожникова. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. – электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»

#### **6.1.2 Дополнительная литература**

4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шерстанова. – М.: Дивизион, 2006. – 304 с.
5. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт: учебник. – Ростов н/Дону: Феникс, 2004. – 224 с.
6. Аквааэробика: идеальная фигура / Сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ, 2006. – 127 с.
7. Профит Э., Лопез П. Аквааэробика. 120 упражнений. – Ростов н/ Дону: Феникс, 2006. – 128 с.
8. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. – М: ООО «Вида – Н», 2003. – 352 с.
9. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день. – Ростов н/Дону: «Феникс, 2005. – 160 с.
10. Волохов А. Бодибилдинг от А до Я: практическое пособие. – Ростов н /Дону: Феникс, 2007. – 143 с.
11. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. – М.: Сов. спорт, 2006. – 454 с.
12. Медведева О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов: учеб. пособ. – М.: Инсан, 2007. – 160 с.



13. Менхин Ю.В. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. – Ростов на Дону: Изд-во «Феникс», 2002. – 384 с.
14. Словарь фитнес-терминов: учебное пособие. – М.: ООО «Уиц век», 2006. – 128 с.

## 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.	ABBYY 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

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оборудование и технические средства обучения
<p style="text-align: center;">аудитория № 423</p> <p style="text-align: center;">для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p style="text-align: center;">г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран</li> </ol>
<p style="text-align: center;">аудитория № 138</p> <p style="text-align: center;">зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: магнитофон;</li> </ol>

<p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>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</p>
<p>Аудитория № 422 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Демонстрационное оборудование: компьютеры, принтер</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>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</p>