

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. декана
Дата подписания: 09.06.2026 11:29:10
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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 УВР

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Технология проектирования индивидуальных фитнес-программ (Б1.В.06)

Направление подготовки	<i>49.04.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы магистратуры	<i>«Физическое воспитание, образование, тренировка»</i>
Квалификация выпускника	<i>магистр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 3 семестр заочная: 3 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Мокрушина И.А., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ

Протокол от «14» апреля 2026 г.

№ 10.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г.

№ 9.

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с технологией проектирования фитнес-программ, с методами их реализации по циклам занятий различной продолжительности.

1.2 Задачи дисциплины

- сформировать у обучающихся знания о научно-теоретических основах проектирования с фитнес-программ;
- сформировать у обучающихся практические умения по проектированию фитнес-программ;
- развивать качества социально активной личности обучающегося, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-спортивной деятельности.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Технология проектирования индивидуальных фитнес-программ» 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 «Технология проектирования индивидуальных фитнес-программ» 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	
		3 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	24/0	24/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	72/0	72/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		3 семестр	Всего
1	Контактная работа	12	12
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	8/0	8/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	96/4	96/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108 <i>в академических часах</i>	108
		3 <i>в зачетных единицах</i>	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)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.		Самостоятельная работа	
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1	Технология прогнозирования результата реализации индивидуальной фитнес-программы	6	0	0	6	12
1.1	Принципы кондиционной фитнес тренировки как основа планирования содержания тренировочного процесса	2	0	0	2	4
1.2	Учет возрастных изменений физических качеств при планировании индивидуальных фитнес-программ	2	0	0	2	4
1.3	Оптимальный двигательный режим и стратегия физической подготовки	2	0	0	2	4
2	Конструирование тренирующих воздействий фитнес-программы	6	24	0	66	96
2.1	Биологический механизм адаптации организма к физической нагрузке	4	2	0	4	10
2.2	Конструирование мезоциклов и микроциклов	2	2	0	2	6
2.3	Проектирование индивидуальных фитнес-программ с учетом возрастно-половых особенностей	0	20	0	60	80
	Итого:	12	24	0	72	108

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, 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	Технология прогнозирования результата реализации индивидуальной фитнес-программы	2	0	0	20	22
1.1	Принципы кондиционной фитнес тренировки как основа планирования содержания тренировочного процесса	0,5	0	0	6	6,5
1.2	Учет возрастных изменений физических качеств при планировании индивидуальных фитнес-программ	1	0	0	8	9
1.3	Оптимальный двигательный режим и стратегия физической подготовки	0,5	0	0	6	6,5
2	Конструирование тренирующих воздействий фитнес-программы	2	8	0	76	86
2.1	Биологический механизм адаптации организма к физической нагрузке	1	0	0	4	5
2.2	Конструирование мезоциклов и микроциклов	1	0	0	4	5
2.3	Проектирование индивидуальных фитнес-программ с учетом возрастно-половых особенностей	0	8	0	68	76
	Итого:	4	8	0	96	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)

№ раздела, темы	Содержание
1	Раздел Технология прогнозирования результата реализации индивидуальной фитнес-программы
	<i>Тема Принципы кондиционной фитнес тренировки как основа планирования содержания тренировочного процесса</i>
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Принципы кондиционной фитнес тренировки. Принцип доступности. Принцип биологической целесообразности. Программно-целевой принцип. Принцип интеграции. Принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека. Принцип индивидуализации. Принцип возрастных изменений в организме. Принцип биоритмической структуры. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
	<i>Тема Учет возрастных изменений физических качеств при планировании индивидуальных фитнес-программ</i>
1.2	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Возрастные изменения физических качеств. Возрастные особенности развития и совершенствования физических качеств. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
	<i>Тема Оптимальный двигательный режим и стратегия физической подготовки</i>
1.3	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Способы определения оптимального объема и интенсивности физической нагрузки. Стратегии физической подготовки (восстановление, поддержание, совершенствование,

	спортивное долголетие). <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
2	Раздел Конструирование тренирующих воздействий фитнес-программы <i>Тема Биологический механизм адаптации организма к физической нагрузке</i>
2.1	<i>Занятия лекционного типа 4,5.</i> Проблема гармонизации педагогических и биологических аспектов кондиционной тренировки. Развитие силы. Развитие выносливости. Развитие координации. Развитие гибкости. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Построение силовой подготовки. Построение тренировки на выносливость. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
2.2	<i>Тема Конструирование мезоциклов и микроциклов</i> <i>Занятие лекционного типа 6.</i> Линейная, волновая, блоковая периодизация физической подготовки. Конструирование мезоциклов и микроциклов кондиционной фитнес-тренировки. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Разработка тренировочной программы микроциклов различного типа: адаптационный, восстановительный, нагрузочный, ударный, контрольный. <i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
2.3	<i>Тема Проектирование индивидуальных фитнес-программ с учетом возрастно-половых особенностей</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3,4.</i> Фитнес-технологии для детей дошкольного возраста. Проектирование индивидуальной фитнес-программы для детей дошкольного возраста. Учет индивидуальных особенностей, стратегии при прогнозировании результатов реализации фитнес-программы. Учет стажа тренировочных занятий, сенситивных периодов развития физических качеств. Особенности втягивающего, трансформирующего, поддерживающего мезоциклов; адаптационного, тренирующего (нагрузочного, ударного), восстановительного, контрольного микроциклов. <i>Самостоятельная работа.</i> Завершить проектирование индивидуальной фитнес-программы для детей дошкольного возраста. Оформить презентацию и доклад. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5,6.</i> Фитнес-технологии для детей младшего школьного возраста. Проектирование индивидуальной фитнес-программы для детей младшего школьного возраста. Учет индивидуальных особенностей, стратегии при прогнозировании результатов реализации фитнес-программы. Учет стажа тренировочных занятий, сенситивных периодов развития физических качеств. Особенности втягивающего, трансформирующего, поддерживающего мезоциклов; адаптационного, тренирующего (нагрузочного, ударного), восстановительного, контрольного микроциклов. <i>Самостоятельная работа.</i> Завершить проектирование индивидуальной фитнес-программы для младшего школьного возраста. Оформить презентацию и доклад. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7,8.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации фитнес-программ для девушек. Фитнес-технологии для девушек. Проектирование индивидуальной фитнес-программы для девушек. Учет фаз ОМЦ при планировании содержания мезоциклов и микроциклов. Особенности втягивающего, трансформирующего, поддерживающего мезоциклов; адаптационного, тренирующего (нагрузочного, ударного), восстановительного, контрольного микроциклов. <i>Самостоятельная работа.</i> Завершить проектирование индивидуальной фитнес-программы для девушек. Оформить презентацию и доклад. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9,10.</i> Возрастные анатомо-физиологические, психолого-педагогические особенности профессиональной деятельности как предпосылки индивидуализации фитнес-программ для женщин зрелого возраста. Учет индивидуальных особенностей, стратегии при прогнозировании результатов реализации фитнес-программы. Особенности втягивающего, трансформирующего, поддерживающего мезоциклов; адаптационного, тренирующего (нагрузочного, ударного), восстановительного, контрольного микроциклов. <i>Самостоятельная работа.</i> Завершить проектирование индивидуальной фитнес-программы женщин зрелого возраста. Оформить презентацию и доклад. <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11,12.</i> Возрастные анатомо-физиологические, психолого-педагогические особенности как предпосылки индивидуализации фитнес-программ для лиц пожилого возраста. Учет индивидуальных особенностей, стратегии при прогнозировании результатов реализации фитнес-программы. Особенности втягивающего, трансформирующего, поддерживающего мезоциклов; адаптационного, тренирующего (нагрузочного, ударного), восстановительного, контрольного микроциклов. <i>Самостоятельная работа.</i> Завершить проектирование индивидуальной фитнес-программы лиц пожилого возраста. Оформить презентацию и доклад.

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

№ раздела, темы	Содержание
1	Раздел Технология прогнозирования результата реализации индивидуальной фитнес-программы
1.1	<p><i>Тема Принципы кондиционной фитнес тренировки как основа планирования содержания тренировочного процесса</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Принципы кондиционной фитнес тренировки. Принцип доступности. Принцип биологической целесообразности. Программно-целевой принцип. Принцип интеграции. Принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека. Принцип индивидуализации. Принцип возрастных изменений в организме. Принцип биоритмической структуры.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
1.2	<p><i>Тема Учет возрастных изменений физических качеств при планировании индивидуальных фитнес-программ</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Возрастные изменения физических качеств. Возрастные особенности развития и совершенствования физических качеств.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
1.3	<p><i>Тема Оптимальный двигательный режим и стратегия физической подготовки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Способы определения оптимального объема и интенсивности физической нагрузки. Стратегия физической подготовки (восстановление, поддержание, развитие, спортивное долголетие).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
2	Раздел Конструирование тренирующих воздействий фитнес-программы
2.1	<p><i>Тема Биологический механизм адаптации организма к физической нагрузке</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Проблема гармонизации педагогических и биологических аспектов кондиционной тренировки. Развитие силы. Развитие выносливости. Развитие координации. Развитие гибкости.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Самостоятельно изучить вопросы: «Построение силовой подготовки. Построение тренировки на выносливость».</p>
2.2	<p><i>Тема Периодизация циклов фитнес-тренировки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Линейная, волновая, блоковая периодизация физической подготовки. Конструирование мезоциклов и микроциклов кондиционной фитнес-тренировки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельно изучить вопросы: «Разработка тренировочной программы микроциклов различного типа: адаптационный, восстановительный, нагрузочный, ударный, контрольный». Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
2.3	<p><i>Тема Проектирование индивидуальных фитнес-программ с учетом возрастно-половых особенностей</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Фитнес-технологии для детей дошкольного возраста. Проектирование индивидуальной фитнес-программы для детей дошкольного возраста. Учет индивидуальных особенностей, стратегии при прогнозировании результатов реализации фитнес-программы. Учет стажа тренировочных занятий, сенситивных периодов развития физических качеств. Особенности втягивающего, трансформирующего, поддерживающего мезоциклов; адаптационного, тренирующего (нагрузочного, ударного), восстановительного, контрольного микроциклов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Завершить проектирование индивидуальной фитнес-программы для детей дошкольного возраста. Оформить презентацию и доклад.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Фитнес-технологии для детей младшего школьного возраста. Проектирование индивидуальной фитнес-программы для детей младшего школьного возраста. Учет индивидуальных особенностей, стратегии при прогнозировании результатов реализации фитнес-программы. Учет стажа тренировочных занятий, сенситивных периодов развития физических качеств. Особенности втягивающего, трансформирующего, поддерживающего мезоциклов; адаптационного, тренирующего (нагрузочного, ударного), восстановительного, контрольного микроциклов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Завершить проектирование индивидуальной фитнес-программы для младшего школьного возраста. Оформить презентацию и доклад.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации фитнес-программ для девушек. Фитнес-технологии</p>

<p>для девушек. Проектирование индивидуальной фитнес-программы для девушек. Учет фаз ОМЦ при планировании содержания мезоциклов и микроциклов. Особенности втягивающего, трансформирующего, поддерживающего мезоциклов; адаптационного, тренирующего (нагрузочного, ударного), восстановительного, контрольного микроциклов. Возрастные анатомо-физиологические, психолого-педагогические особенности профессиональной деятельности как предпосылки индивидуализации фитнес-программ для женщин зрелого возраста. Учет индивидуальных особенностей, стратегии при прогнозировании результатов реализации фитнес-программы. Особенности втягивающего, трансформирующего, поддерживающего мезоциклов; адаптационного, нагрузочного, контрольного микроциклов.</p>
<p><i>Самостоятельная работа.</i> Завершить проектирование индивидуальной фитнес-программы для девушек и женщин зрелого возраста. Оформить презентацию и доклад.</p>
<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Возрастные анатомо-физиологические, психолого-педагогические особенности как предпосылки индивидуализации фитнес-программ для лиц пожилого возраста. Учет индивидуальных особенностей, стратегии при прогнозировании результатов реализации фитнес-программы. Особенности втягивающего, трансформирующего, поддерживающего мезоциклов; адаптационного, тренирующего (нагрузочного, ударного), восстановительного, контрольного микроциклов.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

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

6.1.2 Дополнительная литература

3. Оздоровительные технологии : учебник / Н.М. Белокрылов. – Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. – 130 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/70643.html>.
4. Третьякова, Н. В. и др. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Третьякова Н.В. и др. – Москва : Спорт, 2016. – 10 экз.

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.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

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 «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.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 № 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 № 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.