

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. декана
Дата подписания: 19.06.2025 12:47:48
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 по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«29» мая 2025 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>2025</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 «13» мая 2025 г.

№ 13.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «21» мая 2025 г.

№ 10.

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> 3 <i>в зачетных единицах</i>	108 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 возрастнo-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.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY Fine Reader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Astra Linux Special Edition
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
13.	Яндекс Браузер
14.	STDUViewer
15.	Telegram

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

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>
<p>аудитория № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки;</p> <p>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические.</p>
<p>аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</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;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>