

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Павел Харбозлианов
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.05.2024 10:12:35
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.

«25» апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

| | |
|--|--|
| Направление подготовки | 49.04.01 Физическая культура |
| Направленность (профиль) программы магистратуры | «Физическое воспитание, образование, тренировка» |
| Квалификация выпускника | магистр |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | 2024 |
| Форма обучения, семестр | очная: 2 семестр заочная: 1,2 семестр |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану | зачетных единиц: 3 часов: 108 |
| Промежуточная аттестация | зачет |

Разработчик рабочей программы:

Петрова А.В., доцент,
к.п.н.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ

Протокол от «09» апреля 2024 г. №10

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «17» апреля 2024 г. № 9

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

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

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

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

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

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

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

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

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

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

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

4 Фонд оценочных средств

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

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

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

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

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

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

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

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

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

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

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

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

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

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

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

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

6.1.2 Дополнительная литература

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

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 |
| 4. | Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс] | http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/ |
| 5. | Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс] | http://bmsi.ru/ |
| 6. | Справочная правовая система «Консультант плюс» | http://www.consultant.ru/ |

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

| <i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i> | <i>Оборудование и технические средства обучения</i> |
|---|--|
| <p>аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</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: проектор, ноутбук, экран.</p> |
| <p>зал ритмики и фитнеса № 138 для проведения занятий семинарского типа</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67</p> | <p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: магнитофон;</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>аудитории № 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;</p> <p>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;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p> |