Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 02.11.2026 08:33:20
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики оздоровительной и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по УВР
к.п.н., доцент Фендель Т.В.
_____
«29»____октября_____2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая подготовка средствами современного фитнеса (Б1.В.ДВ.01.02)

Направление подготовки	*39.03.03 Организация работы с молодежью*
Направленность (профиль) программы бакалавриата	*«Координатор молодежных инициатив в образовании и спорте»*
Квалификация выпускника	*бакалавр*
Год начала подготовки (по учебному плану)	*2027*
Форма обучения, семестр	*очная: 6 семестр*
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	*зачетных единиц: 2* *часов: 72*
Промежуточная аттестация	*зачет*

Разработчик рабочей программы:	Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМОиАФК	Рабочая программа одобрена на заседании УМС
_____	Протокол от «13»__октября_ 2026 г. №5.	Протокол от «20»_октября_ 2026 г. №2.
Лашкова А.В., к.п.н., доцент		

Чайковский 2026

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности студента и готовности к применению систематизированных знаний, методических умений и практических навыков в области современных фитнес-технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья, а также повышения уровня физической работоспособности.

1.2 Задачи дисциплины

– формирование понимания роли физической культуры и современного фитнеса в развитии личности, укреплении здоровья и подготовке к профессиональной деятельности;
– изучение научных и практических основ физической культуры, здорового образа жизни и современных фитнес-технологий;
– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и потребности в регулярных занятиях фитнесом;
– освоение системы практических умений и навыков использования средств современного фитнеса для сохранения и укрепления здоровья, развития психофизических способностей и качеств личности, включая методику составления и проведения фитнес-тренировок различной направленности;
– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение уровня физической работоспособности, укрепление здоровья и устранение функциональных отклонений средствами оздоровительного фитнеса;
– развитие основных физических качеств и обучение двигательным навыкам, а также приобретение знаний и навыков по основам гигиены, самоконтроля и профилактике травматизма в процессе занятий фитнесом.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Физическая подготовка средствами современного фитнеса» 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 «Физическая подготовка средствами современного фитнеса» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	**УК-6.1 Знает** принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем. **УК-6.2 Умеет** эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности. **УК-6.3 Владеет** методами управления

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
	собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**УК-7.1 Знает** способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. **УК-7.2 Умеет** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. **УК-7.3 Владеет** здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

№	*Виды учебной работы*	*Трудоемкость в часах*	
		6 семестр	*Всего*
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	14	14
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	22/0	22/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: *в академических часах* *в зачетных единицах*	 72 2	 72 2

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

№ 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	**Раздел Теоретико-методологические основы физической культуры и современного фитнеса**					
1.1	Физическая культура и современный фитнес как социальные феномены. Роль в профессиональной подготовке	2	0	0	2	4
1.2	Научно-практические основы здорового образа жизни. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма	2	0	0	2	4
1.3	Понятие, виды и классификация современных фитнес-технологий	2	0	0	2	4
1.4	Основы методики воспитания физических качеств	2	0	0	2	4
1.5	Самоконтроль, гигиена и профилактика травматизма на занятиях фитнесом	0	2	0	2	4
2	**Раздел Функциональная и силовая подготовка средствами фитнеса**					
2.1	Функциональный тренинг: базовые принципы и методика построения занятия	2	2	0	2	6
2.2	Силовые фитнес-программы: работа с собственным весом, гантелями, амортизаторами, TRX	0	2	0	2	4
2.3	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса (кор-тренинг)	0	2	0	2	4
2.4	Составление и проведение комплексов силовой направленности	0	2	0	2	4
3	**Раздел Аэробная подготовка и кардио-фитнес**					
3.1	Классическая и танцевальная аэробика	2	2	0	2	6
3.2	Кардио-программы с использованием крупных мышечных групп	0	2	0	2	4
3.3	Функциональные пробы и тесты для оценки аэробной работоспособности	0	2	0	2	4
4	**Раздел Гибкость, коррекция осанки и восстановительные технологии**					
4.1	Стретчинг: динамический и статический режимы	2	2	0	2	6
4.2	Пилатес и гимнастика на фитболе	0	2	0	2	4

4.3	Корригирующая гимнастика. Коррекция осанки	0	2	0	2	4
5	**Раздел Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами фитнеса**					
5.1	Профессионально-прикладная физическая культура студента	0	0	0	2	2
5.2	Разработка индивидуальной фитнес-программы с учётом профессиональных требований	0	0	0	4	4
	Итого:	14	22	0	36	72

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 Теоретико-методологические основы физической культуры и современного фитнеса**
1.1	*Тема Физическая культура и современный фитнес как социальные феномены. Роль в профессиональной подготовке*
	Занятие лекционного типа 1. Физическая культура как часть общей культуры общества и личности. Её ценности и функции. Фитнес как современное социокультурное явление. История возникновения и развития фитнеса. Роль физической культуры и фитнеса в развитии личности, укреплении здоровья и подготовке к профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры с профессиональной работоспособностью и психофизической готовностью специалиста.
	Самостоятельная работа. Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка реферата о роли фитнеса в современном обществе.
1.2	*Тема Научно-практические основы здорового образа жизни. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма*
	*Занятие лекционного типа 2. З*доровый образ жизни: понятие, компоненты, критерии эффективности. Социально-биологические основы жизнедеятельности: организм как единая саморазвивающаяся система. Влияние двигательной активности на функциональные системы организма. Факторы риска и их профилактика средствами физической культуры и фитнеса.
	Самостоятельная работа. Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составление индивидуальной модели здорового образа жизни.
1.3	*Тема Понятие, виды и классификация современных фитнес-технологий*
	Занятие лекционного типа 3. Фитнес-технология: понятие, структура, принципы построения. Классификация фитнес-программ: аэробные, силовые, функциональные, оздоровительные, танцевальные, восточные системы. Характеристика современных направлений: TRX, кроссфит, пилатес, стретчинг, Body Pump, Step, Zumba и др. Инвентарь и оборудование современного фитнеса.
	Самостоятельная работа. Изучение материала лекционного занятия.

	Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составление сравнительной таблицы фитнес-направлений.
1.4	*Тема Основы методики воспитания физических качеств*
	Занятие лекционного типа 4. Физические качества: сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация. Методы и средства воспитания физических качеств. Принципы построения тренировочного занятия: разминка, основная часть, заминка. Регулирование нагрузки и отдыха. Понятие тренированности и перетренированности.
	Самостоятельная работа. Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Конспект методов развития физических качеств.
1.5	*Тема Самоконтроль, гигиена и профилактика травматизма на занятиях фитнесом*
	Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Виды самоконтроля: субъективные и объективные показатели. Ведение дневника самоконтроля. Оценка самочувствия, пульса, сна, аппетита. Гигиенические требования к одежде, обуви, месту занятий. Профилактика травматизма и перетренированности. Освоение методик самоконтроля, измерение ЧСС, функциональные пробы.
	Самостоятельная работа. Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Оформление дневника самоконтроля.
2	**Раздел Функциональная и силовая подготовка средствами фитнеса**
2.1	*Тема Функциональный тренинг: базовые принципы и методика построения занятия*
	Занятие лекционного типа 5. Функциональный тренинг: понятие, цели, отличия от традиционной силовой тренировки. Принципы функциональной подготовки: многосуставные движения, работа с собственным весом, нестабильные опоры. Методика построения функционального занятия.
	Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Освоение базовых функциональных упражнений (приседания, выпады, тяги, отжимания, планки).
	Самостоятельная работа. Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составление функционального комплекса.
2.2	*Тема Силовые фитнес-программы: работа с собственным весом, гантелями, амортизаторами, TRX*
	Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. Силовые фитнес-программы: характеристика и направленность. Техника работы с гантелями, амортизаторами, петлями TRX. Упражнения на основные мышечные группы. Освоение упражнений с инвентарём, составление силового комплекса.
	Самостоятельная работа. Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Отработка техники упражнений, ведение дневника тренировок.
2.3	*Тема Упражнения для мышц спины и брюшного пресса (кор-тренинг)*
	Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4. Понятие «кора» и его роль в поддержании осанки и профилактике травм.Упражнения для мышц брюшного пресса, спины и тазового дна.Статические и динамические упражнения. Планки, скручивания, «лодочка», «мостик». Освоение комплекса кор-тренинга.
	Самостоятельная работа. Изучение материала семинарского занятия.

	Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составление комплекса для укрепления мышц кора.
2.4	*Тема Составление и проведение комплексов силовой направленности*
	Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5. Принципы составления силового комплекса: последовательность, дозировка, количество повторений. Проведение фрагмента занятия обучающимся. Самостоятельное проведение силового комплекса, разбор ошибок.
	Самостоятельная работа. Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка и защита силового комплекса.
3	**Раздел Аэробная подготовка и кардио-фитнес**
3.1	*Тема Классическая и танцевальная аэробика*
	Занятие лекционного типа 6. Аэробика: понятие, виды, история. Классическая аэробика: структура занятия, базовые шаги. Танцевальная аэробика: Body Dance, Zumba, Step.
	Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6. освоение базовых шагов и связок классической и танцевальной аэробики.
	Самостоятельная работа. Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составление танцевальной связки.
3.2	*Тема Кардио-программы с использованием крупных мышечных групп*
	Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7. Кардио-тренировка: цели, принципы, зоны пульса. Программы продолжительностью 20–60 минут. Интервальные и циклические тренировки. Выполнение кардио-комплекса, контроль ЧСС.
	Самостоятельная работа. Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработка кардио-программы.
3.3	*Тема Функциональные пробы и тесты для оценки аэробной работоспособности*
	Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8. Функциональные пробы: Гарвардский степ-тест, проба Руфье, ортостатическая проба. Оценка аэробной работоспособности. проведение функциональных проб, анализ результатов.
	Самостоятельная работа. Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Обработка результатов проб, оформление протокола.
4	**Раздел Гибкость, коррекция осанки и восстановительные технологии**
4.1	*Тема Стретчинг: динамический и статический режимы*
	Занятие лекционного типа 7. Гибкость как физическое качество. Виды гибкости. Стретчинг: понятие, виды (динамический, статический, баллистический, PNF). Правила безопасного выполнения упражнений на растяжку.
	Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9. освоение комплекса стретчинга для основных мышечных групп.
	Самостоятельная работа. Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составление комплекса стретчинга.
4.2	*Тема Пилатес и гимнастика на фитболе*
	Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10. Пилатес: принципы, особенности, влияние на организм. Гимнастика на фитболе: упражнения для

	разных групп мышц. освоение базовых упражнений пилатеса и на фитболе.
	Самостоятельная работа. Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составление комплекса пилатеса.
4.3	*Тема Корригирующая гимнастика. Коррекция осанки*
	Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11. Осанка: виды нарушений, причины. Корригирующая гимнастика: задачи, средства, методика. Упражнения для формирования правильной осанки. Освоение корригирующих упражнений, оценка осанки.
	Самостоятельная работа. Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составление корригирующего комплекса.
5	**Раздел Профессионально-прикладная физическая подготовка средствами фитнеса**
5.1	*Тема Профессионально-прикладная физическая культура студента*
	Самостоятельная работа. Изучение материала по теме. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. ППФК: сущность, структура, задачи. Прикладные физические качества и навыки. Фитнес-программы прикладной направленности с учётом будущей профессии. Изучение литературы, конспект.
5.2	*Тема Разработка индивидуальной фитнес-программы с учётом профессиональных требований*
	Самостоятельная работа. Изучение материала по теме. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Алгоритм разработки индивидуальной фитнес-программы. Учёт профессиональных требований, индивидуальных особенностей и уровня подготовленности. Разработка и оформление индивидуальной фитнес-программы.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 87 с. — ISBN 978-5-91930-121-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/95624.html — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/100144.html — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес : учебное пособие (курс лекций) / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышнов, Т. В. Мазакова. — 3-е изд. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 140 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/99438.html— Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 частях. Ч.1. Общие методические принципы тренировки : учебное пособие / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального

университета, 2022. — 175 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (ч.1), 978-5-9275-4115-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/125825.html — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 частях. Ч.2. Методика реализации основных задач тренировки : учебное пособие / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. — 152 с. — ISBN 978-5-9275-4115-7, 978-5-9275-4117-1 (ч.2). — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/131464.html — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
6. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/146104.html — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
7. Михайлов, Н.Г. и др. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учеб. пособие. – М : Юрайт, 2017.

6.1.2 Дополнительная литература

8. Техника и методика выполнения основных силовых упражнений в фитнесе : учебно-методическое пособие / Ю. В. Пармузина, Е. Б. Огнева, Д. К. Брожук [и др.]. — Москва : Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ», 2025. — 76 с. — ISBN 978-5-7262-3136-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/156803.html — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
9. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес). В 3 томах. Т.2 : учебное пособие (практикум) / составители О. В. Резенькова, Н. Н. Троценко, И. Р. Тарасенко. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2021. — 143 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/135766.html — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	*Наименование программного продукта*
Лицензионное программное обеспечение	
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
Свободно распространяемое программное обеспечение	
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

Электронно-библиотечные системы		*Ссылка на ресурс*
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

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	*Оборудование и технические средства обучения*
аудитория № 248 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, акустическая система.
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.
Зал ритмики и фитнеса № 138 для проведения занятий семинарского типа г. Чайковский, ул. Ленина, д.67	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллептические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые.