

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдулламович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.05.2024 14:47:31
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Теории и методики физической культуры спорта и безопасности
жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«27» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес)

| | |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки | <i>49.03.04 Спорт</i> |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в хоккее. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i> |
| Квалификация выпускника | <i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i> |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | <i>2023</i> |
| Форма обучения, семестр | <i>очная: 1-6 семестр</i> |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану | <i>зачётных единиц: часов: 328</i> |
| Промежуточная аттестация | <i>зачет</i> |

Разработчик рабочей программы:

Петрова А.В., доцент,
к.п.н.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД

Протокол от «11» апреля 2023 г. № 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26» апреля 2023 г. № 9.

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности у обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научных и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- освоение системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидация остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развитие основных физических качеств, обучение двигательным навыкам;
- приобретение знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части 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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

| Формируемая компетенция | Индикаторы достижения компетенции |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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

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

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | | | | | | Всего |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|
| | | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | |
| 1 | Контактная работа | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 168 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 28/0 | 28/0 | 28/0 | 28/0 | 28/0 | 28/0 | 168/0 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации | 26/0 | 26/0 | 26/0 | 26/0 | 26/0 | 30/0 | 160/0 |
| 3 | Промежуточная аттестация – зачет | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: в академических часах | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 | 328 |

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 | |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|---|------------------------|--|-----------------------|--|
| | | Контактная работа | | | | | | | |
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | | | Самостоятельная работа | | | |
| | | | всего | в т.ч. в форме практической подготовки | | | | | |
| 1 семестр | | | | | | | | | |
| 1 | Раздел Теория и методика фитнеса | | | | | | | | |
| 1.1 | Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности | 0 | 4 | 0 | 4 | | | 8 | |
| 1.2 | Теоретико-методические основы фитнеса | 0 | 2 | 0 | 2 | | | 4 | |
| 1.3 | Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления | 0 | 6 | 0 | 4 | | | 10 | |
| 1.4 | Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления | 0 | 4 | 0 | 4 | | | 8 | |
| 1.5 | Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления | 0 | 4 | 0 | 4 | | | 8 | |

| | | | | | | |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---|----|----|
| 1.6 | Оздоровительные методики дыхательных упражнений | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 1.7 | Тестирование при занятиях фитнесом | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| Итого за 1 семестр: | | 0 | 28 | 0 | 26 | 54 |
| 2 семестр | | | | | | |
| 2 | Раздел Теория и методика аэробики | | | | | |
| 2.1 | Место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания образовательных учреждений | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 2.2 | Аэробика как направление оздоровительной физической культуры | 0 | 4 | 0 | 2 | 6 |
| 2.3 | Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 2.4 | Методические особенности использования музыкально-ритмических упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 2.5 | Методика создания соединений, комбинаций и учебных композиций | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 2.6 | Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 2.7 | Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по оздоровительной аэробике | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| Итого за 2 семестр: | | 0 | 28 | 0 | 26 | 54 |
| 3 семестр | | | | | | |
| 3 | Раздел Теория и методика функционального тренинга | | | | | |
| 3.1 | Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений | 0 | 4 | 0 | 2 | 6 |
| 3.2 | Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 3.3 | Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 3.4 | Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 3.5 | Структура занятия функционального тренинга | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 3.6 | Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 3.7 | Составление плана тренировки. Подбор упражнений | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| Итого за 3 семестр: | | 0 | 28 | 0 | 26 | 54 |
| 4 семестр | | | | | | |
| 4 | Раздел Теория и методика силового тренинга | | | | | |
| 4.1 | Теоретические основы занятий силовым тренингом | 0 | 4 | 0 | 2 | 6 |
| 4.2 | Классификация силовых видов спорта | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 4.3 | Базовые упражнения силовой направленности | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 4.4 | Технология составления тренировочных программ | 0 | 4 | 0 | 2 | 6 |
| 4.5 | Анатомия силовых упражнений | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 4.6 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности | 0 | 2 | 0 | 2 | 4 |
| 4.7 | Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 4.8 | Методика проведения занятий по силовому тренингу | 0 | 2 | 0 | 4 | 6 |
| Итого за 4 семестр: | | 0 | 28 | 0 | 26 | 54 |
| 5 семестр | | | | | | |
| 5 | Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность для детей и подростков | | | | | |
| 5.1 | Основы формирования правильной осанки у детей | 0 | 2 | 0 | 2 | 4 |
| 5.2 | Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях | 0 | 2 | 0 | 4 | 6 |
| 5.3 | Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 5.4 | Методика проведения развивающих игр | 0 | 4 | 0 | 2 | 6 |
| 5.5 | Методика и организация коммуникативных игр | 0 | 4 | 0 | 2 | 6 |
| 5.6 | Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация | 0 | 2 | 0 | 2 | 4 |

| | | | | | | |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|---|-----|-----|
| | при работе с детьми и подростками | | | | | |
| 5.7 | Методика проведения урока оздоровительной направленности | 0 | 4 | 0 | 2 | 6 |
| 5.8 | Физкультурно-оздоровительные методики для школьников | 0 | 4 | 0 | 4 | 8 |
| 5.9 | Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий | 0 | 2 | 0 | 4 | 6 |
| Итого за 5 семестр: | | 0 | 28 | 0 | 26 | 54 |
| 6 семестр | | | | | | |
| 6 | Раздел Физическая культура взрослого населения | | | | | |
| 6.1 | Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением | 0 | 4 | 0 | 6 | 10 |
| 6.2 | Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста | 0 | 8 | 0 | 8 | 16 |
| 6.3 | Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья | 0 | 8 | 0 | 8 | 16 |
| 6.4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин | 0 | 8 | 0 | 8 | 16 |
| Итого за 6 семестр: | | 0 | 28 | 0 | 30 | 58 |
| Итого: | | 0 | 168 | 0 | 160 | 328 |

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

| № раздела, темы | Содержание |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>1 семестр</i> | |
| 1 | Раздел Теория и методика фитнеса |
| | <i>Тема Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i> |
| 1.1 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1,2.</i> Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. Технология физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплексы ОРУ (6 упражнений) и провести поточным способом. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физкультурными упражнениями.</p> |
| | <i>Тема Теоретико-методические основы фитнеса</i> |
| 1.2 | <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. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Виды тренинга.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы найти передовой опыт проведения физкультурно-оздоровительных занятий в России и за рубежом. Изучить в источниках литературы разновидности танцевальной аэробики в зависимости от используемого стиля танца.</p> |
| | <i>Тема Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления</i> |
| 1.3 | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Система «Шейпинг». Система физических упражнений в фитнесе. Система «Шейпинг», его целевая направленность и специфика средств. Особенность организации рационального питания в шейпинг-системе. Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Виды тренинга, используемые в фитнесе, их целевую направленность и специфику средств.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Видеопрограмма в шейпинге. Как она используется и какую роль играет. В источниках литературы найти описание шейп-фигуры, параметры оценки. Шейпинг для мужчин, детей и пожилых. Разработать комплекс шейп-тренировки. Изучить в литературных источниках модели инструкторов по различным видам аэробики в работе с</p> |

| | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>различными категориями населения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Особенности проведения занятий по стретчингу для различного контингента занимающихся. Методические указания, дозирование нагрузки. Особенности проведения занятий по стретчингу для различного контингента занимающихся.</p> <p>Силовая гимнастика (бодибилдинг). Особенности проведения занятий силовой направленности для различного контингента занимающихся. Методические указания, дозирование нагрузки. Особенности проведения занятий силовой направленности для различного контингента занимающихся.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках направления научных исследований технологий занятий по оздоровительной растягивающей гимнастике в России и за рубежом. Составить комплекс на развитие силовых способностей (10 упр.).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Определение пилатеса и его виды. Принципы занятия пилатесом. Основные правила калланетики. Физиологический и биохимический аспекты тренировки со статическими и динамическими упражнениями. Развитие растяжки и гибкости средствами калланетики. Формы организации занятий и средства изотона. Основные и дополнительные компоненты изотона. Особенности воздействия изотонических и изометрических упражнений. Характеристика методик изотонических упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать и провести комплекс основной части занятия по системе Пилатес (5 упражнений). Самостоятельно изучить вопрос физической реабилитации заболеваний позвоночника и суставов с применением средств и методов калланетики. В источниках литературы изучить и выполнить конспект программ «Изотон» (методика, цели).</p> |
| 1.4 | <p><i>Тема Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7,8.</i> Отличительные особенности восточных оздоровительных систем. Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога – оздоровительная система Индии. Методики занятий дыхательной гимнастикой йогов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Анализ научных публикаций по восточным системам оздоровления в России и за рубежом. Методики занятий дыхательной гимнастикой йогов с детьми. Примеры лечения психосоматических заболеваний средствами дыхательной гимнастики цигун.</p> |
| 1.5 | <p><i>Тема Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9,10.</i> Система естественного оздоровления П. Брэгга. Система здоровья Кацудзо Ниши. Программа аэробного оздоровления организма К. Купера. Методика закали-тренировки П. К. Иванова «Детка». Система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить 9 докторов П. Брэгга в сохранении здоровья. Расписать историю возникновения программы аэробного оздоровления К. Купера. Разработать содержание занятия аэробного оздоровления по методике К. Купера. Программа «1000 движений» академика Н. М. Амосова.</p> |
| 1.6 | <p><i>Тема Оздоровительные методики дыхательных упражнений</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11,12.</i> Дыхательная гимнастика в системе хатха-йоги. Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко. Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Какие дыхательные упражнения используются в системе трехфазного дыхания О. Г. Лобановой и в чем их особенность? Как называется дыхательная гимнастика К. Бутейко, в чем особенности его методики.</p> |
| 1.7 | <p><i>Тема Тестирование при занятиях фитнесом</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13,14.</i> Значение самоконтроля при занятиях фитнесом. Критерии и методы фитнес-тестирования. Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели, характеризующие физическое здоровье. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля. Диагностика функционального состояния основных систем организма. Компьютерная диагностика.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить сообщение о способах улучшения состояния 12 систем организма.</p> |

| <i>2 семестр</i> | |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Раздел Теория и методика аэробики |
| | <i>Тема Место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания образовательных учреждений</i> |
| 2.1 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15,16.</i> История возникновения аэробики. Системный анализ различных направлений в оздоровительной аэробике. Аэробика и фитнес. Классификация аэробики и их краткая характеристика. Особенности оздоровительной аэробики как вида физкультурно-спортивной деятельности. Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике. Направления научных исследований в оздоровительной аэробике в России и за рубежом. Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике. Музыкальное сопровождение в аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках направления научных исследований в оздоровительной аэробике.</p> |
| | <i>Тема Аэробика как направление оздоровительной физической культуры</i> |
| 2.2 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17,18.</i> Место оздоровительной аэробики в системе оздоровительной физической культуры. Методика проведения занятия, техника безопасности, регулирование нагрузки, базовые шаги, чувство ритма. Структура урока по аэробике, направления движений в оздоровительной аэробике. Оздоровительный эффект аэробных упражнений. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на кардиореспираторную систему. Определение оптимального уровня частоты сердечных сокращений во время занятий. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на опорно-двигательный аппарат. Оптимальный режим тренировок.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплекс оздоровительной аэробики для лиц молодого возраста, с применением методов: сложения, от головы до хвоста, блоков. Изучить влияние занятий фитнесом и аэробикой на организм людей разного возраста и методы контроля за функциональным состоянием организма в процессе занятий аэробикой.</p> |
| | <i>Тема Методические особенности организации занятий по оздоровительной аэробике</i> |
| 2.3 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19,20.</i> Классификация основных двигательных действий аэробной части занятия. Составление комплекса на 32 счета для основной части занятия. Использование упражнений классической аэробики в других видах оздоровительной аэробики. Требования к проведению занятий, интенсивность занятий по аэробике. Методические особенности проведения урока. Структура занятия оздоровительной аэробики. Структура двигательных действий в партерной части занятия. Методика проведения занятий оздоровительной аэробикой. Техника выполнения базовых движений руками и ногами.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплекс классической аэробики для лиц молодого возраста, с применением методов: сложения, от головы до хвоста, линейный, блок-метод.</p> |
| | <i>Тема Методические особенности использования музыкально-ритмических упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике</i> |
| 2.4 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21,22.</i> Выбор упражнений для занятий аэробикой. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в занятии по аэробике. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике. Термины движений рук, используемые в аэробике. Указания и команды, используемые в аэробике. Словарь терминологии в оздоровительной аэробике. Техника выполнения базовых упражнений для ног и рук. Методика подбора упражнений и составление комплекса разминки в классической аэробике.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Выучить базовые и дополнительные шаги аэробики и термины движений рук. Знать технику выполнения данных упражнений, уметь составлять комплекс разминки для занятия классической аэробики на 32 счета.</p> |
| | <i>Тема Методика создания соединений, комбинаций и учебных композиций</i> |
| 2.5 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23,24.</i> Рабочие понятия. Общие принципы построения хореографии. Методы создания соединений и комбинаций. Методика составления учебных комбинаций. Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках направления научных исследований технологий занятий по хореографии в оздоровительной аэробике в</p> |

| | |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | России и за рубежом. |
| | <i>Тема Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики</i> |
| 2.6 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25,26.</i> Классификация аэробики как вида спорта. Характеристика видов фитнес-аэробики: базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, памп аэробика. Характеристика видов фитнес-аэробики: аквааэробика, интервальная аэробика, аэробика с элементами боевых видов спорта, кенгуру-аэробика, круговая, циклическая аэробика. Тенденции развития аэробики в России и за рубежом. Виды фитнес-аэробики: базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, памп аэробика. Структура занятия. <i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках развитие направлений аэробики в России и за рубежом, проблемы развития направлений аэробики в России и за рубежом. |
| | <i>Тема Методика формирования основных компонентов профессиональной деятельности инструктора по оздоровительной аэробике</i> |
| 2.7 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27,28.</i> Общая характеристика профессиональной деятельности педагога в области физической культуры. О структуре и содержании профессиональной деятельности тренера-преподавателя. Анализ зарубежных систем подготовки специалистов. Система клубов и школ аэробики за рубежом. Отечественная система подготовки специалистов по оздоровительной аэробике. Общепедагогические, профессионально-методические качества инструктора по аэробике. <i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках модели инструкторов по различным видам аэробики в работе с различными категориями населения. |
| <i>3 семестр</i> | |
| 3 | Раздел Теория и методика функционального тренинга |
| | <i>Тема Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений</i> |
| 3.1 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29,30.</i> Преимущества функционального тренинга в физическом воспитании образовательных учреждений. Функциональный тренинг как средство развития физической подготовленности и общего оздоровления занимающихся. История возникновения функционального тренинга. Основные определения и понятия функционального тренинга. Инструктаж по технике безопасности при работе в тренажерном зале. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Научно-теоретические основы развития силы и выносливости. Техника работы на спортивных тренажерах «Фитнес-станция», «Машина Смитта», «Парта Скотта», «Кроссовер на свободных весах». <i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. |
| | <i>Тема Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях</i> |
| 3.2 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 31,32.</i> Основные цели и задачи функционального тренинга. Показания и противопоказания к занятиям, оздоровительная эффективность, базовые упражнения и их целевое назначение. Правила безопасного поведения на занятиях. Санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности. Режим дня и личная гигиена. Режим дня и питание. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила страховки и само страховки. Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства функционального тренинга для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Обучение комплексу из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств атлетической гимнастики. Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами. <i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Совершенствование знаний базовых упражнений, составление комплексов упражнений, просмотр видео материала. |
| | <i>Тема Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом</i> |
| 3.3 | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 33,34.</i> Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, предупреждение травм. Строение мышц. Причины возникновения болезненных ощущений во время силовых тренировок. Оздоровительное влияние функциональной тренировки на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей. |

| | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений. Проведение комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп, с учетом различных заболеваний.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Просмотр видео материала, подбор упражнений различных стилей, составление конспекта занятия.</p> |
| 3.4 | <p><i>Тема Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 35,36.</i> Базовые упражнения со штангой, гантелями. Правила безопасности при работе со штангой и гантелями. Упражнения со свободными весами. Работа с кроссовером на свободных весах. Техника выполнения упражнений. Правильное дыхание. Упражнения на блочных тренажерах. Скоростные упражнения. Упражнения с собственным весом. Правила безопасности, техника работы. Страховка и самостраховка. Базовые упражнения со штангой: жим от груди, становая тяга, приседы со штангой. Упражнения на бицепсы и трицепсы. Упражнения с гантелями из различных исходных положений: сидя, стоя, лежа.</p> <p>Упражнения с гириями и утяжелителями: «Толчок», «Рывок». Изучение базовых упражнений с использованием гимнастических ковриков. Комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса, укрепления внутренней поверхности бедра, спины. Виды прыжков. Прыжки через скакалку. Выпрыгивания. Работа на степ-платформах. Круговая прыжковая тренировка. Шаги и прыжки с использованием степ платформы. Базовые упражнения на фитболах для основных групп мышц. Упражнения на фитболах. Принципы использования фитбола. Скоростные легкоатлетические упражнения. Низкий старт и финишный рывок, ускорения. Челночный бег. Упражнения на фитнес – станции и в «Машине Смитта». Разновидности: подтягиваний, отжиманий. Висы на согнутых руках. Техника выполнения упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> |
| 3.5 | <p><i>Тема Структура занятия функционального тренинга</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 37,38.</i> Комплексы упражнений в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности, заболеваний и стажа занятий, базовые упражнения для женщин и мужчин, упражнения для укрепления определенных мышечных групп. Теоретические основы спортивного питания, рекомендации по питанию для снижения жирового компонента тела, применение белковых коктейлей в спортивном питании. Контроль самочувствия на занятиях, особенности подготовки программ для мышц спины, груди, ног, рук. Средства привлечения в группы функционального тренинга и технология проведения индивидуального занятия. Средства повышения коммуникативных способностей будущих инструкторов. Упражнения с гантелями, грифами, гимнастическими палками.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подбор упражнений для мужчин и женщин, для подготовленных занимающихся; для взрослого населения и юношеского возраста. Совершенствование знаний анатомии силовых упражнений.</p> |
| 3.6 | <p><i>Тема Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 39,40.</i> Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора по функциональному тренингу. Программы функционального тренинга для юношей и девушек, особенности занятий. Базовые упражнения на специальных тренажерах. Принцип круговой тренировки. Правильная дозировка. Технологии составления тренировочных программ для мужчин и женщин, дозирование нагрузки, специальные упражнения, базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить тренировочные программы для различного пола, возраста, физической подготовленности и целевых установок занимающихся.</p> |
| 3.7 | <p><i>Тема Составление плана тренировки. Подбор упражнений</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 41,42.</i> Что включает в себя план тренировок. Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений. Работа над индивидуальным планом тренировок. Подбор упражнений. Изменение дозировки упражнений. Отличительные особенности плана и программы тренировки. Выполнение подобранных индивидуальных упражнений на практике. Техника выполнения силовых комплексов, влияние на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> |

| <i>4 семестр</i> | |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Раздел Теория и методика силового тренинга |
| | <i>Тема Теоретические основы занятий силовым тренингом</i> |
| 4.1 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 43,44.</i> Становление силовых видов спорта в мировой практике и России. Цель, задачи силовых видов спорта. Значение силовых видов спорта в физическом воспитании и оздоровлении населения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> |
| | <i>Тема Классификация силовых видов спорта</i> |
| 4.2 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 45,46.</i> Силовые способности, их классификация и методика развития. Классификация силовых видов спорта. Классификация силовых видов спорта, виды соревнований и технология их проведения.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> |
| | <i>Тема Базовые упражнения силовой направленности</i> |
| 4.3 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 47,48.</i> Базовые упражнения силовой направленности их характеристика и целевое назначение Показания и противопоказания к занятиям на тренажерных устройствах, оздоровительная эффективность силовых упражнений. Техника выполнения базовых упражнений силовой направленности. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.).</p> <p>Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства силовой направленности для коррекции телосложения и повышения работоспособности.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Совершенствование знаний базовых упражнений, просмотр видео материала. Составить в тетради комплекс упражнений для обучающихся старшего звена.</p> |
| | <i>Тема Технология составления тренировочных программ</i> |
| 4.4 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 49,50.</i> Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора тренажерного зала. Технологии составления тренировочных программ для разных возрастных групп мужчин и женщин; дозирование нагрузки, специальные упражнения, базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить тренировочные программы для школьников различного пола, возраста (на выбор студента), физической подготовленности и целевых установок занимающихся.</p> |
| | <i>Тема Анатомия силовых упражнений</i> |
| 4.5 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 51,52.</i> Оздоровительное влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей. Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений атлетической гимнастики.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Просмотр видео материала, анализ выполнения упражнений. Составить конспект в тетради.</p> |
| | <i>Тема Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности</i> |
| 4.6 | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 53.</i> Правила безопасного поведения на занятиях силовой направленности в тренажерном зале. Санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности. Режим дня и личная гигиена. Гигиена, закаливание, режим дня и питание. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила страховки и самостраховки.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Техника безопасности в тренажерном зале. Проведение комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп, с учетом различных заболеваний.</p> |
| | <i>Тема Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности</i> |
| 4.7 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 54,55.</i> Обучение комплексам из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств силовой направленности.</p> <p>Выбор комплекса для решения определенных задач с взрослым населением, школьниками и студентами.</p> |

| | |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений. Совершенствование коммуникативных и организаторских способностей студентов в подготовке к проведению части занятия. Составить конспект занятия.</p> |
| | <p><i>Тема Методика проведения занятий по силовому тренингу</i></p> |
| 4.8 | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 56.</i> Методика проведения занятий атлетической гимнастикой. Техника выполнения силовых комплексов, методы выполнения упражнений, влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Оформление карточек с программами, совершенствование организаторских и коммуникативных умений в проведении комплекса по атлетической гимнастике.</p> |
| <i>5 семестр</i> | |
| 5 | Раздел Физкультурно-оздоровительная деятельность для детей и подростков |
| | <p><i>Тема Основы формирования правильной осанки у детей</i></p> |
| 5.1 | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 57.</i> Понятие осанка, общие признаки правильной осанки. Причины возникновения неправильной осанки и ее профилактика. Деформация сводов стопы, и ее профилактика. Способы определения правильной осанки, виды искривлений и их влияние на организм.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить влияние правильной осанки на внешний облик человека. Провести занятие для детей 3-5 лет, имеющих нарушения осанки, деформацию стопы.</p> |
| | <p><i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях</i></p> |
| 5.2 | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 58.</i> Проблемные вопросы теории и практики физического воспитания дошкольников. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Формы физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Приоритетные направления государственной политики в сфере дошкольного образования. Технологии обучения безопасному поведению детей в процессе организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации.</p> |
| | <p><i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для дошкольников</i></p> |
| 5.3 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 59,60.</i> Фитнес в жизни ребенка. Основное содержание занятий фитнесом для детей. Определение ритмической гимнастики, задачи и средства. Инновационные направления развития детского фитнеса. Определение йоги и основные понятия йоги. Методика проведения занятий йогой с детьми разных возрастов. Сущность и определение фитбол–аэробики, её задачи. Методика проведения занятия по фитбол–аэробике для детей дошкольного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить комплексы йоги для профилактики различных отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста. Фитбол–аэробика как средство развития ловкости дошкольников. Провести занятие по йоге для детей разных возрастов. Подготовить комплексы йоги для профилактики различных отклонений в состоянии здоровья детей 3-5 лет.</p> |
| | <p><i>Тема Методика проведения развивающих игр</i></p> |
| 5.4 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 61,62.</i> Цель развивающих игр. Сущность и особенность развивающих игр. Методические особенности и проведения развивающих игр. Особенности проведения развивающих игр у детей с нарушениями в развитии.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить картотеку игр для здоровых детей и детей с нарушениями в развитии. Провести занятие в игровой форме или в виде тренинга для детей дошкольного возраста.</p> |
| | <p><i>Тема Методика и организация коммуникативных игр</i></p> |
| 5.5 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 63,64.</i> Методика и организация проведения коммуникативных игр. Диагностика уровня развития коммуникативных способностей у детей дошкольного возраста. Структура занятий, содержание занятий, постановка цели и задач, решаемых в процессе игры.</p> |

| | |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В научно-методической литературе и интернете найти описание коммуникативные игры для коррекции и развития различных качеств дошкольников, провести не менее 3 игр, подготовить картотеку игр.</p> |
| 5.6 | <p><i>Тема Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подростками</i></p> |
| | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 65.</i> Цель и задачи фитнеса для школьников. Основные принципы оздоровительно-развивающей тренировки. Классификация фитнес-программ. Структура и содержание фитнес-программ. Основные методические рекомендации при занятиях фитнесом в школе. Программы, рекомендуемые для секционных занятий.</p> |
| | <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить тренировочные программы интервальной, круговой, рекреационной направленности. Составить конспекты занятий для детей различного возраста.</p> |
| 5.7 | <p><i>Тема Методика проведения урока оздоровительной направленности</i></p> |
| | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 66,67.</i> Распределение школьников на медицинские группы. Организация занятий с учащимися, относящимися к специальной медицинской группе. Особенности проведения занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.</p> |
| | <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить конспект основной части занятия для детей основной, подготовительной и специальной медицинских групп с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, кардиореспираторной системы, нарушения обмена веществ, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Разработать положение и провести урок здоровья для учащихся младших, средних и старших классов.</p> |
| 5.8 | <p><i>Тема Физкультурно-оздоровительные методики для школьников</i></p> |
| | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 68,69.</i> Определение ритмическая гимнастика, история возникновения. Виды ритмической гимнастики и структура занятия. Разнообразие и особенности использования средств на занятиях ритмической гимнастики, дозировка нагрузки. Режим занятий ритмической гимнастики. Требования, предъявляемые к музыкальному сопровождению. Определение атлетической гимнастики, её средства. Структура урока по атлетической гимнастике. Методы воспитания силы на занятиях атлетической гимнастики. Правила по технике безопасности при работе с отягощениями.</p> |
| | <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплексы ритмической гимнастики для школьников младших, средних и старших классов. Составить комплекс упражнений внеурочной формы физического воспитания. Составление комплексов атлетической гимнастики с различным оборудованием, для различных целей и детей разного школьного возраста. Инновационные подходы в методике проведения занятий атлетической гимнастики со школьниками (теоретическая справка). Подготовить план-конспект занятия для освоения базовых элементов фитнеса с помощью игрового метода.</p> |
| 5.9 | <p><i>Тема Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий</i></p> |
| | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 70.</i> Характеристика рекреационной деятельности. Определение ФСМ, его функции, финансирование. Церемония открытия, проведения и закрытия ФСМ. Конкурсы и шоу-программы, этапы их подготовки.</p> |
| | <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Формирование судейской коллегии, медицинского обеспечения и техники безопасности. Организация спортивно-массовых мероприятий как основная форма пропаганды здорового образа жизни.</p> |
| <i>6 семестр</i> | |
| 6 | Раздел Физическая культура взрослого населения |
| 6.1 | <p><i>Тема Научно-методические основы организации занятий ФК с взрослым населением</i></p> |
| | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 71.</i> Возрастные особенности моторного онтогенеза. Возможности и особенности развития двигательных способностей у лиц зрелого и пожилого возраста. Учет возрастных особенностей при планировании средств, методов, нагрузки и форм физкультурно-оздоровительной деятельности. Принципы оздоровительной тренировки в аспекте физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.</p> |
| | <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> |
| | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 72.</i> Концепция двигательной активности</p> |

| | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>взрослого населения. Особенности выбора и дозирования физических нагрузок в системе оздоровительной тренировки взрослого населения. Проблема двигательной активности взрослого населения в современных научных исследованиях. Проблема мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности у взрослого населения. Комплексная оценка физического состояния взрослого человека. Проблема тестирования двигательных способностей взрослого человека. Виды тестов для взрослого населения. Показания и противопоказания к использованию нагрузочных тестов. Оценка морфофункционального состояния и антропометрических показателей взрослого населения. Формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с взрослым населением. Современные массовые формы физкультурно-оздоровительной деятельности для взрослого населения. Физкультурно-оздоровительная деятельность по месту жительства.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Определить проблему двигательной активности взрослого населения в современных научных исследованиях</p> |
| | <p><i>Тема Концепция и технологии фитнес-тренировки лиц зрелого возраста</i></p> |
| 6.2 | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 73.</i> Концепция и технология педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. Понятийное поле концепции. Педагогическое проектирование занятий фитнесом. Методологические основания для проектирования занятий фитнесом. Принципы проектирования. Критерии технологичности программы занятий фитнесом. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. Технологическая карта педагогического проектирования занятий фитнесом с лицами зрелого возраста. Диагностический этап. Предпроектировочный этап. Проектировочный этап. Реализационный этап. Контрольно-корректировочный этап. (Задачи, методы и средства).</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 74.</i> Содержательно-методические аспекты фитнес-тренировки лиц зрелого возраста. Состояние здоровья и особенности образа жизни лиц зрелого возраста. Уровень и особенности физической кондиции лиц зрелого возраста. Влияние физических нагрузок на соматическое здоровье и психическое состояние лиц зрелого возраста. Современные фитнес-технологии для лиц зрелого возраста. Оздоровительно-кондиционные программы, базирующиеся на применении циклических упражнений. Силовые фитнес-программы. Функциональный тренинг. Психофизическая рекреация. Водный фитнес.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 75,76.</i> Научно-методические основы физкультурно-производственной рекреации. Проблема профессиональных заболеваний. Виды утомления и средства его профилактики. Методика профилактики утомления и перенапряжения в процессе трудовой деятельности. Формы физкультурно-производственной рекреации. Методика проведение комплексов производственной гимнастики. Комплексы для разных видов трудовой деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> |
| | <p><i>Тема Методические особенности планирования содержания фитнес-тренировки с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья</i></p> |
| 6.3 | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 77,78.</i> Методико-практические рекомендации по применению средств фитнеса и видов нагрузки у лиц зрелого возраста, имеющих соматические заболевания (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен, заболевания легких, заболевания органов пищеварения, сахарный диабет, неврозы, артриты и артрозы, нарушение осанки).</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 79,80.</i> Проблема двигательной активности лиц пожилого возраста в современных научных исследованиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Проблема двигательной активности лиц пожилого возраста в современных научных исследованиях.</p> |
| | <p><i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность женщин</i></p> |
| 6.4 | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 81.</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность с женщинами зрелого и пожилого возраста. Причины низкой физкультурно-оздоровительной активности женщин зрелого и пожилого возраста. Социально значимые факторы, влияющие на формирование мотивации женщин зрелого и пожилого возраста для занятий физическими упражнениями.</p> |

| |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. |
| <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 82.</i> Проектирование содержания фитнес-тренировок для женщин зрелого и пожилого возраста с учетом возрастных особенностей. Индивидуальные особенности организма женщин как основной критерий в подборе параметров физической нагрузки. Профилактика нарушения репродуктивного здоровья женщин средствами физкультурно-оздоровительной деятельности. |
| <i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка конспекта для проведения части занятия комплексного использования оздоровительных видов гимнастики, для женщин определенного типа телосложения. |
| <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 83.</i> Проблема избыточной массы тела у женщин зрелого и пожилого возраста. Методика коррекции массы тела женщин средствами физической культуры и питания. |
| <i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. |
| <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 84.</i> Методика «Бодифлекс», как средство коррекции фигуры. Механизм воздействия методики «Бодифлекс», методика обучения. Методика укрепления мимических мышц «Фейсбилдинг». Разминка, упражнения, самомассаж. Проблема двигательной активности женщин в современных научных исследованиях. |
| <i>Самостоятельная работа:</i> Изучить материал семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. |

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 5 экз.
2. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие / Л. С. Алаева. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – электр. ресурс ЭБС «IPR SMART» - URL: <https://www.iprbookshop.ru/95624.html>
3. Теоретико-методические и технологические основы базовой аэробики в учебном процессе вуза: учебное пособие/ Люйк Л.В. и др. – СПб, 2012. – электр. ресурс. – <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=3714>
4. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. - электр. ресурс ЭБС «IPR SMART» - URL: <https://www.iprbookshop.ru/100144.html>
5. Гринева, Т. А. Аэробика: учебное пособие / Т. А. Гринева, Н. С. Лешева. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. - электр. ресурс ЭБС «IPR SMART» - URL: <https://www.iprbookshop.ru/49951.html>
6. Михайлов, Н.Г. и др. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учеб. пособие. - М : Юрайт, 2017. – 3 экз.
7. 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))
8. 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.
9. 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))
10. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко. – Омск: Сибирский государственный университет

- физической культуры и спорта, 2018. — 120 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95609.html>
11. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-7996-1516-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/68311.html>
 12. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94691.html>
 13. 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>

6.1.2 Дополнительная литература

14. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / составители Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 45 с. — ISBN 978-5-4497-0115-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85808.html>
15. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Стародымова, О. Ю. Посашкова. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. — 84 с. — ISBN 978-5-9585-0701-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/61433.html>
16. Размахова, С. Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе : учебное пособие / С. Ю. Размахова. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2011. — 176 с. — ISBN 978-5-209-03558-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11532.html>
17. Митрохина, В. В. Аэробика. Теория. Методика. Практика : учебное пособие / В. В. Митрохина. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2010. — 136 с. — ISBN 978-5-209-03473-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11442.html>
18. 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> - Режим доступа: для авторизир. Пользователей
19. 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> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
20. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие для СПО / О. В. Сапожникова. — 2-е изд. — Саратов, Екатеринбург : Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019. — 141 с. — ISBN 978-5-4488-0493-9, 978-5-7996-2855-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87895.html>
21. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : практикум / составители Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 122 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/66105.html>
22. 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>
23. Основы современного фитнеса : учебно-методическое пособие / составители О. С. Коршунова. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления

- «НИНХ», 2018. — 53 с. — ISBN 978-5-7014-0902-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95206.html>
24. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83607.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. | ABBYY FineReader 11 Corporate Edition |
| 11. | Kaspersky Endpoint Security 11 |
| 12. | Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4) |
| 13. | VideoStudio Pro X4 License (1 - 10) |
| 14. | Astra Linux Special Edition |
| 15. | СПС Консультант-плюс |
| 16. | Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия) |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> | |
| 17. | Яндекс Браузер |
| 18. | Kinovea |
| 19. | STDUViewer |
| 20. | Telegram |

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Электронно-библиотечные системы | Ссылка на ресурс |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) | 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/ |

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся | Оборудование и технические средства обучения |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и | <ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран. |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| промежуточной аттестации | |
| Зал ритмики и фитнеса № 138 для проведения занятий семинарского типа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 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. |
| аудитории № 422 для проведения индивидуальных консультаций | <ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Демонстрационное оборудование: компьютеры, принтер. |
| <p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 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. |