

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Александр Александрович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 04.04.2026 09:59:06
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной
и воспитательной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 30 » апреля 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Технология планирования фитнес-программ (Б1.В.08)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 7 семестр заочная: 7 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 4 часов: 144</i>
Промежуточная аттестация	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

Мокрушина И.А. к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ
Протокол от «14»апреля
2026 г. №10

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «16»апреля
2026 г. №9

Чайковский, 2026

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с технологией планирования фитнес-программ.

1.2 Задачи дисциплины

- сформировать у студентов знания о научно-теоретических основах планирования содержания фитнес-программ;
- сформировать у студентов практические умения по разработке содержания фитнес-программ;
- развивать качества социально активной личности обучающегося, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Технология планирования фитнес-программ» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

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

Процесс изучения дисциплины «Технология планирования фитнес-программ» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
ПК-5 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования.	ПК-5.1 Знает методы фитнес-тестирования для определения физического состояния населения.
ПК-6 Способен разрабатывать, индивидуальные программы занятий фитнесом.	ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека. ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации. ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека, навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.
05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» ОТФ А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» ОТФ А Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес) ОТФ В Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 сем.	Всего
1	Контактная работа	54	54
1.1	Занятия лекционного типа	18	18
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	36/0	36/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	90/27	90/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
		<i>в академических часах</i>	144
		<i>в зачетных единицах</i>	4

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 сем.	Всего
1	Контактная работа	16	16
1.1	Занятия лекционного типа	6	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	10/0	10/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	128/9	128/9
3	Промежуточная аттестация – экзамен	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
		<i>в академических часах</i>	144
		<i>в зачетных единицах</i>	4

4 Фонд оценочных средств

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

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Технология педагогического проектирования содержания фитнес-программ	4	-	0	10	14
2	Индивидуализация содержания фитнес-программ для детей дошкольного возраста	2	6	0	12	20
3	Индивидуализация содержания фитнес-программ для детей младшего и среднего школьного возраста	2	6	0	14	22

4	Индивидуализация содержания фитнес-программ для старшекласников	2	6	0	10	18
5	Индивидуализация содержания фитнес-программ для студенческой молодежи	2	6	0	10	18
6	Индивидуализация содержания фитнес-программ для женщин молодого возраста	2	6	0	10	18
7	Индивидуализация содержания фитнес-программ для женщин зрелого возраста	2	4	0	10	16
8	Индивидуализация содержания фитнес-программ для лиц второго зрелого и пожилого возраста	2	2	0	14	18
Итого:		18	36	0	90	144

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Занятия лекционного типа	Контактная работа		Самостоятельная работа	
			Занятия семинарского типа.			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1	Технология педагогического проектирования содержания фитнес-программ	1	-	0	2	3
2	Индивидуализация содержания фитнес-программ для детей дошкольного возраста	1	2	0	12	15
3	Индивидуализация содержания фитнес-программ для детей младшего и среднего школьного возраста	1	2	0	13	16
4	Индивидуализация содержания фитнес-программ для старшекласников	0,5	1	0	20	21,5
5	Индивидуализация содержания фитнес-программ для студенческой молодежи	0,5	1	0	20	21,5
6	Индивидуализация содержания фитнес-программ для женщин молодого возраста	0,5	2	0	20	22,5
7	Индивидуализация содержания фитнес-программ для женщин зрелого возраста	0,5	1	0	20	21,5
8	Индивидуализация содержания фитнес-программ для лиц второго зрелого и пожилого возраста	1	1	0	21	23
Итого:		6	10	0	128	144

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)

Содержание	
<i>Тема Технология педагогического проектирования содержания фитнес-программ</i>	
1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Концепция и технология педагогического проектирования содержания фитнес-программ разных возрастных и гендерных групп населения в аспекте Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Концептуальные подходы к проектированию модели - системно-деятельностный, культурологический, компетентностный, субъектный, личностно ориентированный, рефлексивный. Принцип индивидуализации - ведущий принцип построения фитнес-программ разных групп населения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Характеристика ценностно-мотивационных ориентаций разных групп</p>

	<p>населения к фитнес-программ. Нормативные документы и концептуальные подходы к дозированию двигательной активности (дошкольники, младшие школьники, дети среднего школьного возраста, старшеклассники, студенческая молодежь, женщины, лица второго зрелого возраста, лица пожилого возраста).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<p><i>Тема Индивидуализация содержания фитнес-программ для детей дошкольного возраста</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе фитнес-программ с детьми дошкольного возраста. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию фитнес-программ с дошкольниками.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)1.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста. Учет особенностей возрастного развития при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях оздоровительной направленности с детьми дошкольного возраста.</p>
2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)2,3.</i> Моделирование фитнес-программ дошкольников. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования фитнес-программ дошкольников: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный. I этап проекта: «Проектирование фитнес-программ для разных возрастных групп населения» (Дети дошкольного возраста).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования фитнес-программы для детей дошкольного возраста на основе принципа индивидуализации-дифференциации.</p>
	<p><i>Тема Индивидуализация содержания фитнес-программ для детей младшего и среднего школьного возраста</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе фитнес-программ с детьми младшего и среднего школьного возраста. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию фитнес-программ с детьми младшего школьного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)4.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации фитнес-программ детей младшего и среднего школьного возраста. Учет особенностей возрастного развития при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях оздоровительной направленности с детьми младшего и среднего школьного возраста.</p>
3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)5,6.</i> Моделирование фитнес-программ для детей младшего и среднего школьного возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для детей младшего и среднего школьного возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный. II этап проекта: «Проектирование фитнес-программ для разных возрастных групп населения» (Дети младшего и среднего школьного возраста).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования фитнес-программ детей младшего школьного возраста на основе принципа индивидуализации-дифференциации.</p>
	<p><i>Тема Индивидуализация содержания фитнес-программ для старшекласников</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе фитнес-программ со старшекласниками. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию фитнес-программ со старшекласниками.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)7.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации фитнес-программ старшекласников. Учет особенностей возрастного развития при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях оздоровительной направленности со старшекласниками.</p>
4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)8,9.</i> Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации содержания фитнес-программ для старшекласников. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для старшекласников: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный. III этап проекта: «Проектирование фитнес-программ для разных возрастных групп населения» (Старшекласники).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования фитнес-программ с</p>

	детьми среднего школьного возраста на основе принципа индивидуализации-дифференциации.
	<i>Тема Индивидуализация содержания фитнес-программ для студенческой молодежи</i>
	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе фитнес-программ студенческой молодежи. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию фитнес-программ студенческой молодежи.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
5	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)10.</i> Предпосылки индивидуализации фитнес-программ студенческой молодежи. Учет особенностей возрастного развития при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях физкультурно-оздоровительной направленности студенческой молодежи.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)11,12.</i> Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации содержания фитнес-программ для студенческой молодежи. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для студенческой молодежи: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный. IV этап проекта: «Проектирование фитнес-программ для разных возрастных групп населения» (Студенческая молодежь).
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования содержания фитнес-программ для студенческой молодежи на основе принципа индивидуализации.
	<i>Тема Индивидуализация содержания фитнес-программ для женщин молодого возраста</i>
	<i>Занятие лекционного типа 7.</i> Принцип индивидуализации в системе фитнес-программ женщин молодого возраста. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию фитнес-программ женщин молодого возраста.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
6	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)13.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации оздоровительной деятельности женщин молодого возраста. Учет особенностей физиологических процессов при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях физкультурно-оздоровительной направленности с женщинами молодого возраста.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)14,15.</i> Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации фитнес-программ для женщин молодого возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для женщин молодого возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный. V этап проекта: «Проектирование фитнес-программ для разных возрастных групп населения» (Женщины молодого возраста).
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования фитнес-программ женщин молодого возраста на основе принципа индивидуализации.
	<i>Тема Индивидуализация содержания фитнес-программ для женщин зрелого возраста</i>
	<i>Занятие лекционного типа 8.</i> Принцип индивидуализации в системе фитнес-программ женщин зрелого возраста. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию фитнес-программ женщин зрелого возраста.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
7	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)16.</i> Возрастные анатомо-физиологические, психолого-педагогические, особенности профессиональной деятельности как предпосылки индивидуализации фитнес-программ для женщин зрелого возраста. Учет гендерных и возрастных особенностей, трудовой деятельности при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях физкультурно-оздоровительной направленности женщин зрелого возраста.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)17.</i> Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации фитнес-программ для женщин зрелого возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для женщин зрелого возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный. VI этап проекта: «Проектирование фитнес-программ для разных возрастных групп населения» (Женщины зрелого возраста).
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования фитнес-программ для женщин зрелого возраста на основе принципа индивидуализации.
	<i>Тема Индивидуализация содержания фитнес-программ для лиц второго зрелого и пожилого возраста</i>
8	<i>Занятие лекционного типа 9.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе фитнес-программ для лиц второго зрелого и пожилого возраста. Анализ инновационной и научно-методической работы по

	проектированию фитнес-программ для лиц второго зрелого и пожилого возраста.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)18.</i> Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации фитнес-программ для лиц второго зрелого и пожилого возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для лиц второго зрелого возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный. VI этап проекта: «Проектирование фитнес-программ для разных возрастных групп населения» (Лица второго зрелого и пожилого возраста).
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию о результатах проектирования фитнес-программ для лиц второго зрелого и пожилого возраста на основе принципа индивидуализации.

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

<i>Содержание</i>	
	<i>Тема Технология педагогического проектирования содержания фитнес-программ</i>
1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Концепция и технология педагогического проектирования содержания фитнес-программ разных возрастных и гендерных групп населения в аспекте Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Концептуальные подходы к проектированию модели - системно-деятельностный, культурологический, компетентностный, субъектный, лично-ориентированный, рефлексивный. Принцип индивидуализации - ведущий принцип построения фитнес-программ разных групп населения.</p> <p>Характеристика ценностно-мотивационных ориентаций разных групп населения к фитнес-программ. Нормативные документы и концептуальные подходы к дозированию двигательной активности (дошкольники, младшие школьники, дети среднего школьного возраста, старшеклассники, студенческая молодежь, женщины, лица второго зрелого возраста, лица пожилого возраста).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<i>Тема Индивидуализация содержания фитнес-программ для детей дошкольного возраста</i>
2	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе фитнес-программ с детьми дошкольного возраста. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию фитнес-программ с дошкольниками.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)1.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста. Учет особенностей возрастного развития при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях оздоровительной направленности с детьми дошкольного возраста. Моделирование фитнес-программ дошкольников. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования фитнес-программ дошкольников: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить самостоятельно I этап проекта: «Проектирование фитнес-программ для разных возрастных групп населения» (Дети дошкольного возраста). Подготовить презентацию о результатах проектирования фитнес-программы для детей дошкольного возраста на основе принципа индивидуализации-дифференциации.</p>
	<i>Тема Индивидуализация содержания фитнес-программ для детей младшего и среднего школьного возраста</i>
3	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе фитнес-программ с детьми младшего и среднего школьного возраста. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию фитнес-программ с детьми младшего школьного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)2.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации фитнес-программ детей младшего и среднего школьного возраста. Учет особенностей возрастного развития при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях оздоровительной направленности с детьми младшего и среднего школьного возраста.</p> <p>Моделирование фитнес-программ для детей младшего и среднего школьного возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для детей младшего и среднего школьного возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить II этап проекта: «Проектирование фитнес-программ для разных возрастных групп населения» (Дети младшего и среднего школьного возраста). Подготовить презентацию о результатах проектирования фитнес-программ детей младшего школьного возраста на основе принципа индивидуализации-дифференциации.</p>
	<p><i>Тема Индивидуализация содержания фитнес-программ для старшеклассников</i></p>
4	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе фитнес-программ со старшеклассниками. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию фитнес-программ со старшеклассниками.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)3.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации фитнес-программ старшеклассников. Учет особенностей возрастного развития при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях оздоровительной направленности со старшеклассниками. Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации содержания фитнес-программ для старшеклассников. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для старшеклассников: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить III этап проекта: «Проектирование фитнес-программ для разных возрастных групп населения» (Старшеклассники). Подготовить презентацию о результатах проектирования фитнес-программ с детьми среднего школьного возраста на основе принципа индивидуализации-дифференциации.</p>
	<p><i>Тема Индивидуализация содержания фитнес-программ для студенческой молодежи</i></p>
5	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе фитнес-программ студенческой молодежи. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию фитнес-программ студенческой молодежи.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)3.</i> Предпосылки индивидуализации фитнес-программ студенческой молодежи. Учет особенностей возрастного развития при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях физкультурно-оздоровительной направленности студенческой молодежи. Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации содержания фитнес-программ для студенческой молодежи. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для студенческой молодежи: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить IV этап проекта: «Проектирование фитнес-программ для разных возрастных групп населения» (Студенческая молодежь). Подготовить презентацию о результатах проектирования содержания фитнес-программ для студенческой молодежи на основе принципа индивидуализации.</p>
	<p><i>Тема Индивидуализация содержания фитнес-программ для женщин молодого возраста</i></p>
6	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Принцип индивидуализации в системе фитнес-программ женщин молодого возраста. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию фитнес-программ женщин молодого возраста.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)4.</i> Анатомо-физиологические и психолого-педагогические предпосылки индивидуализации оздоровительной деятельности женщин молодого возраста. Учет особенностей физиологических процессов при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях физкультурно-оздоровительной направленности с женщинами молодого возраста. Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации фитнес-программ для женщин молодого возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для женщин молодого возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить V этап проекта: «Проектирование фитнес-программ для разных</p>

	<p>возрастных групп населения» (Женщины молодого возраста). Подготовить презентацию о результатах проектирования фитнес-программ женщин молодого возраста на основе принципа индивидуализации.</p> <p><i>Тема Индивидуализация содержания фитнес-программ для женщин зрелого возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Принцип индивидуализации в системе фитнес-программ женщин зрелого возраста. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию фитнес-программ женщин зрелого возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)5.</i> Возрастные анатомо-физиологические, психолого-педагогические, особенности профессиональной деятельности как предпосылки индивидуализации фитнес-программ для женщин зрелого возраста. Учет гендерных и возрастных особенностей, трудовой деятельности при построении индивидуального содержания и дозировании нагрузок в занятиях физкультурно-оздоровительной направленности женщин зрелого возраста. Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации фитнес-программ для женщин зрелого возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для женщин зрелого возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить VI этап проекта: «Проектирование фитнес-программ для разных возрастных групп населения» (Женщины зрелого возраста). Подготовить презентацию о результатах проектирования фитнес-программ для женщин зрелого возраста на основе принципа индивидуализации.</p>
7	<p><i>Тема Индивидуализация содержания фитнес-программ для лиц второго зрелого и пожилого возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе фитнес-программ для лиц второго зрелого и пожилого возраста. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию фитнес-программ для лиц второго зрелого и пожилого возраста</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)5.</i> Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации фитнес-программ для лиц второго зрелого и пожилого возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для лиц второго зрелого возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить VI этап проекта: «Проектирование фитнес-программ для разных возрастных групп населения» (Лица второго зрелого и пожилого возраста). Подготовить презентацию о результатах проектирования фитнес-программ для лиц второго зрелого и пожилого возраста на основе принципа индивидуализации.</p>
8	<p><i>Тема Индивидуализация содержания фитнес-программ для лиц второго зрелого и пожилого возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Принцип индивидуализации-дифференциации в системе фитнес-программ для лиц второго зрелого и пожилого возраста. Анализ инновационной и научно-методической работы по проектированию фитнес-программ для лиц второго зрелого и пожилого возраста</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)5.</i> Структурно-функциональная модель процесса индивидуализации фитнес-программ для лиц второго зрелого и пожилого возраста. Концептуальный, содержательный, процессуальный и оценочно-критериальный блоки модели. Критерии и показатели результативности педагогического проектирования для лиц второго зрелого возраста: мотивационный, эмоционально-ценностный, кондиционный, практико-деятельностный, когнитивный.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить VI этап проекта: «Проектирование фитнес-программ для разных возрастных групп населения» (Лица второго зрелого и пожилого возраста). Подготовить презентацию о результатах проектирования фитнес-программ для лиц второго зрелого и пожилого возраста на основе принципа индивидуализации.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Асташина М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие / 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
2. 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
3. Кукоба Т.Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Кукоба Т.Б.. — 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>

6.1.2 Дополнительная литература

1. Егорова, С. А. Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре : практикум / С. А. Егорова, Т. В. Бакшева. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 107 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/69377.html>
2. Чайковская, О. Е. Оздоровительная физическая культура с людьми пожилого возраста : методическое пособие / О. Е. Чайковская. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907084-95-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104963.html>

3. Венгерова Н.Н., Иванова Ж.А. Физкультурно-оздоровительные технологии для женщин зрелого возраста. [Текст] . - 106 с. – электр. ресурс - <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=4672>
4. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре [Электронный ресурс] . - гриф. - СПб, 2014. - 125с. – электр. ресурс - <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=8644>
5. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: методика проведения комплексных занятий оздоровительной направленности взрослого населения (для женщин) [Электронный ресурс]. - СПб, 2014. - 204с. – электр. ресурс - <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=8645>

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п.п.	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/
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 207	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья,

помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	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
---	---