

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 04.04.2026 09:59:08  
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 УВР  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физкультурно-оздоровительные методики для женщин разного возраста (Б1.В.ДВ.04.01)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2026</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 8 семестр заочная: 9 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</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 № 9 от 16.04.2026

Чайковский, 2026

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся профессиональных умений и опыта, необходимых для реализации фитнес-технологий с разными возрастными группами женщин

### 1.2 Задачи дисциплины

- сформировать у студентов знания о научно-теоретических основах физкультурно-оздоровительной деятельности с женщинами разного возраста
- сформировать у студентов практические умения по разработке содержания физкультурно-оздоровительной деятельности с женщинами разного возраста;
- 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 «Физкультурно-оздоровительные методики для женщин разного возраста» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

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

Процесс изучения дисциплины «Физкультурно-оздоровительные методики для женщин разного возраста» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.	<b>ПК-3.1 Знает</b> методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-3.2 Умеет</b> вовлекать население в занятия фитнесом. <b>ПК-3.3 Владеет</b> навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.
ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	<b>ПК-4.1 Знает</b> содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-4.2 Умеет</b> формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. <b>ПК-4.3 Владеет</b> (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом.	<b>ПК-6.1 Знает</b> методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека. <b>ПК-6.2 Умеет</b> составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации. <b>ПК-6.3 Владеет</b> 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) 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	
		8 сем.	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/10	32/10
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/0	60/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
		<i>в академических часах</i>	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		9 сем.	Всего
1	Контактная работа	12	12
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	8/4	8/4
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	96/4	96/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
		<i>в академических часах</i>	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3

### 4 Фонд оценочных средств

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

### 5 Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Теоретико-методические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности с девушками	4	6	0	10	20
2	Научно-методические основы использования средств	4	10	6	10	24

	физкультурно-оздоровительной деятельности для развития двигательной активности девушек-подростков					
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность девушек-студенток средних специальных и высших учебных заведений	2	4	0	10	16
4	Состояние репродуктивного здоровья и факторы риска его нарушения среди лиц женского пола.	2	4	2	10	16
5	Физкультурно-оздоровительная работа с женщинами первого и второго зрелого возраста	2	4	2	10	16
6	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий женщин пожилого возраста	2	4	0	10	16
	Итого:	16	32	10	60	108

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Теоретико-методические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности с девушками	1	1	0	10	12
2	Научно-методические основы использования средств физкультурно-оздоровительной деятельности для развития двигательной активности девушек-подростков	0,5	2	2	20	22,5
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность девушек-студенток средних специальных и высших учебных заведений	0,5	2	0	20	22,5
4	Состояние репродуктивного здоровья и факторы риска его нарушения среди лиц женского пола.	1	1	1	14	16
5	Физкультурно-оздоровительная работа с женщинами первого и второго зрелого возраста	0,5	1	1	16	17,5
6	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий женщин пожилого возраста	0,5	1	0	16	17,5
	Итого:	4	8	4	96	108

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

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Содержание	
1	<p>Тема Теоретико-методические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности с девушками</p> <p>Занятия лекционного типа 1,2. Современное состояние проблемы сохранения здоровья девушек средствами физической культуры и образа жизни. Психолого-физиологические особенности девушек. Научно-методические особенности физкультурно-оздоровительной работы с девушками: реализация принципов оздоровительной тренировки в занятиях с девушками (принципы: доступности, программно-целевой, индивидуализации, биоритмической структуры, половых различий, возрастных изменений в организме, интеграции, биологической целесообразности, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека, взаимосвязи и</p>

	<p>взаимодействия психических и физических сил человека).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Анализ программно-нормативных документов, определяющих формы и содержание двигательной активности девушек. Характеристика содержания учебных программ по физической культуре в средних и высших учебных заведениях (базовый и вариативный компоненты): цели, задачи, средства. Анализ концептуальных подходов к организации физического воспитания девушек в учебных заведениях. Методический анализ видеоматериалов по организации занятий физкультурно-оздоровительной направленности с девушками в учебных заведениях.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить картотеку статей, рассматривающих концептуальные подходы к организации физического воспитания девушек в учебных заведениях</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Научно-теоретические основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с девушками подготовительной медицинской группы. Характеристика отклонений в состоянии здоровья у девушек, относящихся к подготовительной медицинской группе. Содержание занятий с девушками подготовительной медицинской группы. Методический анализ видеоматериалов по организации занятий физкультурно-оздоровительной направленности с девушками подготовительной медицинской группы. Разработка и проведение содержания физкультурно-оздоровительных занятий для девушек, относящихся к подготовительной медицинской группе.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить сообщение по теме: «Научно-теоретические основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с девушками подготовительной медицинской группы»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Мотивация девушек к физкультурно-оздоровительной деятельности. Анализ средств формирования мотивации девушек к физкультурно-оздоровительной деятельности. Разработка содержания презентации, направленной на формирование мотивации девушек к физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Написать эссе по теме «Мотивация девушек к физкультурно-оздоровительной деятельности»</p>
2	<p><i>Тема Научно-методические основы использования средств физкультурно-оздоровительной деятельности для развития двигательной активности девушек-подростков</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 3,4.</i> Характеристика двигательной активности девушек-подростков. Нормативные требования к развитию физических качеств девушек-подростков. Интересы, мотивы и потребности девушек-подростков в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности. Методология использования средств фитнеса в физкультурно-оздоровительной деятельности девушек-подростков. Развитие физических качеств с учетом ОМЦ. Характеристика средств фитнеса для занятий с девушками-подростками (циклическая аэробика, танцевальная аэробика, гимнастическая аэробика, силовой тренинг).</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить сообщение о научно-исследовательской деятельности в области формирования двигательной активности девушек-подростков.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4,5. Проектная деятельность.</i> Построение педагогической модели по формированию оптимальной двигательной активности и здорового образа жизни девушек-подростков. Разработка лекционного и наглядного материала по формированию двигательной активности и здорового образа жизни у девушек-подростков. <i>Сообщение:</i> научно-исследовательская деятельность в области формирования двигательной активности девушек-подростков.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Завершить выполнение проекта. Оформить презентацию.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 6.</i> Планирование содержания занятий фитнесом с девушками-подростками. Методический анализ видеоматериалов по содержанию занятий фитнесом с девушками-подростками. Обоснование нагрузки с учетом возрастных особенностей девушек. Построение содержания занятий фитнесом в зависимости от фаз ОМЦ. Практическое проведение комплексов фитнес тренировок для девушек-подростков.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Завершить разработку содержания физкультурно-оздоровительных занятий девушек в зависимости от фаз ОМЦ.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 7.</i> Современные танцевальные направления как средство развития двигательной активности девушек-подростков. Характеристика современных танцевальных направлений для девушек-подростков. Методический анализ видеоматериалов по содержанию современных танцевальных направлений. <i>Проектная деятельность:</i> проведение мастер-класса по обучению базовым движениям современных танцевальных направлений.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать конспект с содержанием мастер-класса по обучению базовым движениям современных танцевальных направлений.</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)8.</i> Использование средств фитнеса для профилактики нарушений осанки и стопы у девушек 13-15 лет. Комплекс изотонической тренировки. Комплекс «планка». Использование асан йоги. Комплекс Пилатес. Самомассаж стоп. Упражнения базовой хореографии.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание программы для профилактики нарушений осанки и стопы у девушек 13-15 лет с использованием средств фитнеса.</p>
	<p><i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность девушек-студенток средних специальных и высших учебных заведений</i></p>
3	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Проблемы и перспективы формирования оптимальной двигательной активности и здорового образа жизни у девушек-студенток. Анализ программно-нормативных документов, определяющих формы и содержание двигательной активности у девушек-студенток. Нормативные требования к развитию физических качеств девушек-студенток. Интересы и потребности девушек-студенток в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности. Анализ инновационных оздоровительных технологий, как средства формирования оптимальной двигательной активности и здорового образа жизни студенток. Особенности содержания физкультурно-оздоровительных занятий со студентками разных медицинских групп.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)9,10.</i> Проблема формирования оптимальной двигательной активности у девушек-студенток. <i>Проектная деятельность:</i> Разработка педагогической модели формирования двигательной активности студенток в процессе физического воспитания. Разработка лекционного и наглядного материала по формированию двигательной активности и здорового образа жизни у девушек-студенток. <i>Сообщение:</i> научно-исследовательская деятельность в области формирования двигательной активности девушек-студенток</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить сообщение: научно-исследовательская деятельность в области формирования двигательной активности девушек-студенток.</p>
	<p><i>Тема Состояние репродуктивного здоровья и факторы риска его нарушения среди лиц женского пола</i></p>
4	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Состояние репродуктивного здоровья и факторы риска его нарушения среди лиц женского пола. Анатомо-физиологические особенности женского организма с учетом репродуктивной функции и влияние на нее физических упражнений. Профилактика нарушения репродуктивного здоровья девушек в физическом воспитании. Специальные физические упражнения, оказывающие позитивное действие на женский организм.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)11.</i> Физическая культура при беременности. Методический анализ видеоматериала (Примерный комплекс упражнений в сроке беременности до 16 недель. Примерный комплекс упражнений в сроке беременности от 17 до 31 недели. Примерный комплекс упражнений в сроке беременности от 32 недели до родов. Физическая культура в послеродовом периоде. Комплекс упражнений после выписки из родильного дома и до 10-го дня после родов).</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить каталог интернет ресурсов по теме «Физическая культура при беременности»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)12.</i> Йога для беременных. Комплекс асан йоги в первом триместре. Комплекс асан йоги во втором триместре. Комплекс асан йоги в третьем триместре. Техника выполнения. Показания и противопоказания.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Сделать методический анализ видеоматериала по теме: «Йога для беременных». Сделать конспект.</p>
	<p><i>Тема Физкультурно-оздоровительная работа с женщинами первого и второго зрелого возраста</i></p>
5	<p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Физкультурно-оздоровительная работа с женщинами первого и второго зрелого возраста. Причины низкой физкультурно-оздоровительной активности женщин первого зрелого возраста. Социально значимые факторы, влияющие на формирование мотивации женщин зрелого возраста для занятий физическими упражнениями. Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста. Проектирование оздоровительных технологий для женщин зрелого возраста с учетом возрастных особенностей. Проектирование оздоровительных технологий для женщин зрелого возраста с учетом трудовой деятельности. Проблемы веса у женщин зрелого возраста, пути их решения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)13.</i> Использование физкультурно-оздоровительных методик для снятия умственного переутомления, предотвращения стресса, тревожности и депрессии женщин зрелого возраста. Содержание комплексов упражнений для профилактики болевых синдромов в спине, шейном отделе позвоночника, коленях и тазобедренных суставах.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание профилактических комплексов для профилактики болевых синдромов в спине, шейном отделе позвоночника, коленях и тазобедренных суставах на основании фитнес технологий.</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста. Комплексные физкультурно-оздоровительные занятия с женщинами зрелого возраста с учетом их психофизических особенностей.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Завершить разработку программы физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста с учетом их психофизических особенностей.</p>
6	<p><i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительных занятий женщин пожилого возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Психофизиологические особенности женщин пожилого возраста. Профилактика отклонений в здоровье в климактерическом периоде, средствами физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание занятий, дозировка нагрузки, противопоказания.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15,16</i> Методические основы проведения занятий с женщинами пожилого возраста. Методический анализ видеоматериала (гимнастика для пожилых женщин). Общие методические указания по разработке и проведению комплексов упражнений аквафитнеса, йоги, пилатес, дозировка нагрузки, противопоказания. Особенности питания при физкультурно-оздоровительных занятиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание физкультурно-оздоровительного занятия для женщин пожилого возраста на основе фитнес технологий</p>

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

	<i>Содержание</i>
	<p><i>Тема Теоретико-методические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности с девушками</i></p>
1	<p><i>Занятие лекционного типа 1</i> Современное состояние проблемы сохранения здоровья девушек средствами физической культуры и образа жизни. Психолого-физиологические особенности девушек. Научно-методические особенности физкультурно-оздоровительной работы с девушками: реализация принципов оздоровительной тренировки в занятиях с девушками (принципы: доступности, программно-целевой, индивидуализации, биоритмической структуры, половых различий, возрастных изменений в организме, интеграции, биологической целесообразности, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека, взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Анализ программно-нормативных документов, определяющих формы и содержание двигательной активности девушек. Характеристика содержания учебных программ по физической культуре в средних и высших учебных заведениях (базовый и вариативный компоненты): цели, задачи, средства. Анализ концептуальных подходов к организации физического воспитания девушек в учебных заведениях. Методический анализ видеоматериалов по организации занятий физкультурно-оздоровительной направленности с девушками в учебных заведениях Научно-теоретические основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с девушками подготовительной медицинской группы. Характеристика отклонений в состоянии здоровья у девушек, относящихся к подготовительной медицинской группе. Содержание занятий с девушками подготовительной медицинской группы. Методический анализ видеоматериалов по организации занятий физкультурно-оздоровительной направленности с девушками подготовительной медицинской группы. Разработка и проведение содержания физкультурно-оздоровительных занятий для девушек, относящихся к подготовительной медицинской группе.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить картотеку статей, рассматривающих концептуальные подходы к организации физического воспитания девушек в учебных заведениях Подготовить сообщение по теме: «Научно-теоретические основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с девушками подготовительной медицинской группы». Самостоятельно изучить вопросы: «Мотивация девушек к физкультурно-оздоровительной деятельности. Анализ средств формирования мотивации девушек к физкультурно-оздоровительной деятельности. Разработка содержания презентации, направленной на формирование мотивации девушек к физкультурно-оздоровительной деятельности». Написать эссе по теме «Мотивация девушек к физкультурно-оздоровительной деятельности»</p>
2	<p><i>Тема Научно-методические основы использования средств физкультурно-оздоровительной деятельности для развития двигательной активности девушек-подростков</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Характеристика двигательной активности девушек-подростков. Нормативные требования к развитию физических качеств девушек-подростков. Интересы, мотивы и потребности девушек-подростков в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности. Методология использования средств фитнеса в физкультурно-оздоровительной деятельности девушек-подростков. Развитие физических качеств с учетом ОМЦ. Характеристика средств фитнеса для занятий с девушками-подростками (циклическая аэробика, танцевальная аэробика, гимнастическая аэробика, силовой тренинг).</p>

	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить сообщение о научно-исследовательской деятельности в области формирования двигательной активности девушек-подростков.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Проектная деятельность.</i> Построение педагогической модели по формированию оптимальной двигательной активности и здорового образа жизни девушек-подростков. Разработка лекционного и наглядного материала по формированию двигательной активности и здорового образа жизни у девушек-подростков. <i>Сообщение:</i> научно-исследовательская деятельность в области формирования двигательной активности девушек-подростков.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Завершить выполнение проекта. Оформить презентацию.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Планирование содержания занятий фитнесом с девушками-подростками. Методический анализ видеоматериалов по содержанию занятий фитнесом с девушками-подростками. Обоснование нагрузки с учетом возрастных особенностей девушек. Построение содержания занятий фитнесом в зависимости от фаз ОМЦ. Практическое проведение комплексов фитнес тренировки для девушек-подростков. Современные танцевальные направления как средство развития двигательной активности девушек-подростков. Характеристика современных танцевальных направлений для девушек-подростков. Методический анализ видеоматериалов по содержанию современных танцевальных направлений. <i>Проектная деятельность:</i> проведение мастер-класса по обучению базовым движениям современных танцевальных направлений. Использование средств фитнеса для профилактики нарушений осанки и стопы у девушек 13-15 лет. Комплекс изотонической тренировки. Комплекс «планка». Использование асан йоги. Комплекс Пилатес. Самомассаж стоп. Упражнения базовой хореографии.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Завершить разработку содержания физкультурно-оздоровительных занятий девушек в зависимости от фаз ОМЦ. Разработать конспект с содержанием мастер-класса по обучению базовым движениям современных танцевальных направлений. Разработать содержание программы для профилактики нарушений осанки и стопы у девушек 13-15 лет с использованием средств фитнеса.</p>
3	<p><i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность девушек-студенток средних специальных и высших учебных заведений</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Проблемы и перспективы формирования оптимальной двигательной активности и здорового образа жизни у девушек-студенток. Анализ программно-нормативных документов, определяющих формы и содержание двигательной активности у девушек-студенток. Нормативные требования к развитию физических качеств девушек-студенток. Интересы и потребности девушек-студенток в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности. Анализ инновационных оздоровительных технологий, как средства формирования оптимальной двигательной активности и здорового образа жизни студенток. Особенности содержания физкультурно-оздоровительных занятий со студентками разных медицинских групп.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2-3.</i> Проблема формирования оптимальной двигательной активности у девушек-студенток. <i>Проектная деятельность:</i> Разработка педагогической модели формирования двигательной активности студенток в процессе физического воспитания. Разработка лекционного и наглядного материала по формированию двигательной активности и здорового образа жизни у девушек-студенток. <i>Сообщение:</i> научно-исследовательская деятельность в области формирования двигательной активности девушек-студенток.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить сообщение: научно-исследовательская деятельность в области формирования двигательной активности девушек-студенток.</p>
4	<p><i>Тема Состояние репродуктивного здоровья и факторы риска его нарушения среди лиц женского пола</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Состояние репродуктивного здоровья и факторы риска его нарушения среди лиц женского пола. Анатомо-физиологические особенности женского организма с учетом репродуктивной функции и влияние на нее физических упражнений. Профилактика нарушения репродуктивного здоровья девушек в физическом воспитании. Специальные физические упражнения, оказывающие позитивное действие на женский организм.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Физическая культура при беременности. Методический анализ видеоматериала (Примерный комплекс упражнений в сроке беременности до 16 недель. Примерный комплекс упражнений в сроке беременности от 17 до 31 недели. Примерный комплекс упражнений в сроке беременности от 32 недели до родов. Физическая культура в послеродовом периоде. Комплекс упражнений после выписки из родильного дома и до 10-го дня после родов). Йога для беременных. Комплекс асан йоги в первом триместре. Комплекс асан йоги во втором триместре. Комплекс асан йоги в третьем триместре. Техника выполнения. Показания и противопоказания.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить каталог интернет ресурсов по теме «Физическая культура при беременности». Сделать методический анализ видеоматериала по теме: «Йога для беременных».</p>

	Сделать конспект.
	<i>Тема Физкультурно-оздоровительная работа с женщинами первого и второго зрелого возраста</i>
5	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Физкультурно-оздоровительная работа с женщинами первого и второго зрелого возраста. Причины низкой физкультурно-оздоровительной активности женщин первого зрелого возраста. Социально значимые факторы, влияющие на формирование мотивации женщин зрелого возраста для занятий физическими упражнениями. Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста. Проектирование оздоровительных технологий для женщин зрелого возраста с учетом возрастных особенностей. Проектирование оздоровительных технологий для женщин зрелого возраста с учетом трудовой деятельности. Проблемы веса у женщин зрелого возраста, пути их решения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 4.</i> Использование физкультурно-оздоровительных методик для снятия умственного переутомления, предотвращения стресса, тревожности и депрессии женщин зрелого возраста. Содержание комплексов упражнений для профилактики болевых синдромов в спине, шейном отделе позвоночника, коленях и тазобедренных суставах. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста. Комплексные физкультурно-оздоровительные занятия с женщинами зрелого возраста с учетом их психофизических особенностей.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание профилактических комплексов для профилактики болевых синдромов в спине, шейном отделе позвоночника, коленях и тазобедренных суставах на основании фитнес технологий. Завершить разработку программы физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста с учетом их психофизических особенностей.</p>
	<i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительных занятий женщин пожилого возраста</i>
6	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Психофизиологические особенности женщин пожилого возраста. Профилактика отклонений в здоровье в климактерическом периоде, средствами физкультурно-оздоровительной деятельности. Содержание занятий, дозировка нагрузки, противопоказания.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Методические основы проведения занятий с женщинами пожилого возраста. Методический анализ видеоматериала (гимнастика для пожилых женщин). Общие методические указания по разработке и проведению комплексов упражнений аквафитнеса, йоги, пилатес, дозировка нагрузки, противопоказания. Особенности питания при физкультурно-оздоровительных занятиях.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание физкультурно-оздоровительного занятия для женщин пожилого возраста на основе фитнес технологий</p>

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Ивченко Е.А. и др. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся [Электронный ресурс]: учебное пособие. - СПб, 2014. - 122с. - 1экз.
2. Клеменчук С.П. Телесно-пластическая направленность физического воспитания девочек подросткового возраста : монография / Клеменчук С.П., Сляднева Л.Н., Сляднев А.А.. — Ставрополь : Ставролит, 2017. — 179 с. — ISBN 978-5-903998-79-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/117419.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Корнеева Т.А. Комплекс упражнений по коррекции фигуры. Построение индивидуальной программы : учебное пособие / Корнеева Т.А.. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2024. — 119 с. — ISBN 978-5-7782-5259-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/156014.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Лаврухина Г.М. и др. Физкультурно-оздоровительные технологии: методика проведения комплексных занятий оздоровительной направленности взрослого населения (для женщин): учеб. пособие.-СПб, 2014. [Электронный ресурс]
5. Ладыгина Е.Б. Особенности содержания и методики рекреационных занятий с женщинами пожилого возраста: учеб. пособие. - СПб, 2007. - 65с. [Электронный ресурс]
6. Маскаева Т.Ю. Функциональный тренинг в системе занятий по физической культуре в вузе : учебно-методическое пособие к практическим занятиям / Маскаева Т.Ю.. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 46 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122065.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики : монография / С.В. Савин [и др.].. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. — 200 с. — ISBN 978-5-4263-0492-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/97752.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
8. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики : монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев ; под редакцией О. Н. Степановой. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 200 с. — ISBN 978-5-4263-0492-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145741.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
9. Платонова Т.В. и др. Физкультурно-оздоровительные технологии: технологии формирования здорового образа жизни: учеб. пособие.-СПб,2014.- гриф УМО. [Электронный ресурс]

### 6.1.2 Дополнительная литература

10. Айенгар Г.С. Йога: жемчужина для женщин.- Ростов н/Д: Феникс, 2007.-448с. -1экз.
11. Аикина Л.И. Дородовая подготовка женщин средствами оздоровительного плавания: учеб.пособие. - Омск : Издво -СибГУФК, 2006. - 36 с.-1 экз.
12. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека: монография. -М: Советский спорт, 2009. - 220 с. -3экз.
13. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик- Минск : Харвест, 2007. - 224с.-1экз.
14. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для здоровья женщин зрелого возраста: монография. - СПб, 2011. - 251с. [Электронный ресурс]
15. Венгерова Н.Н., Иванова Ж.А. Физкультурно-оздоровительные технологии для женщин зрелого возраста: учеб.-метод. пособие.-СПб:СПбГУФК,2007. [Электронный ресурс]
16. Галицын С.В. Педагогическая система физкультурной деятельности как средство профилактики социально-негативного поведения подростков: автореф. дис...канд. пед. наук 13.00.04/ С.В. Галицын; - СПб, 2012. - 24с.-1 экз.
17. Кристенсен Э. Йога для всех: путь к здоровью. - М: ЭКСМО, 2005. -192с. -1экз.
18. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для институтов физической культуры. -Ростов н/Д: Феникс,2002.-384с.-8экз.
19. Новокрещенов В.В. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений : монография / Новокрещенов В.В., Митриченко Р.Х.. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 160 с. — ISBN 978-5-4486-0370-9. — Текст: электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/75954.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/75954>
20. Поздеева Е.А. Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий : учебное пособие / Поздеева Е.А.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-91930-092-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95587.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
21. Саввина Н.П. Особенности организации занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушение в формировании веса : учебное пособие / Саввина Н.П., Волокитин А.В.. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. — 76 с. — ISBN 978-5-00175-041-3. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109727.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
22. Федорова А.Ю. Занятия оздоровительным плаванием с женщинами 55 +:методические рекомендации. - СПб, 2001. - 25 с. [Электронный ресурс]
23. Чайковская О.Е. Оздоровительная физическая культура с людьми пожилого возраста : методическое пособие / Чайковская О.Е.. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907084-95-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104963.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
24. Шутова Т.Н. Теоретические и методические основы физкультурно-оздоровительных технологий: уч. пос. Чайковский, 2008. [Электронный ресурс]

## 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)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
4.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

## 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 № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые
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 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии